



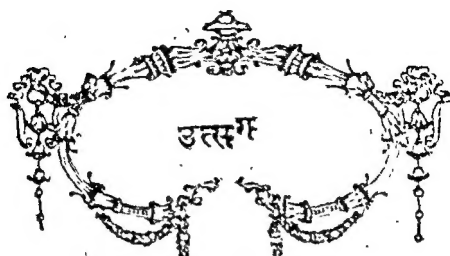
उत्तर

श्री गुरुगो. उदाहरण. उत्तर.
उत्तर. उत्तर. उत्तर.
उत्तर. उत्तर. उत्तर.

८५

उत्तर—

उत्तर. उत्तर. उत्तर.
उत्तर. उत्तर. उत्तर.
उत्तर. उत्तर. उत्तर.



विद्यानुरागी, उदारहृदय, सुहृद्वत्सल,
परम उत्साही, मारवाड़ी नवयुवक
घावू राधाकृष्णजी नेवटिया

की
सेवामें—

प्रिय साथे,

श्री-लिखाने तुम्हारा बहुत अनुगम है । यह पुस्तक सौ-
मिलानसे सम्बन्ध रखती है । अतः कसोह इसे
तुम्हें समर्पित करता हूँ । जाना है
'सुखानन्दे समुत्तरे' की भाँति इसे
अपनाकर इसे धरित
करोगे ।

लिखाने—

निवेदन

बहुन दिनोंसे इच्छा थी कि छो-शिक्षापर कोई पुस्तक लिखूं। हिन्दी, बङ्गला तथा अङ्गरेजीकी पुस्तकोंकी छानबीनसे कुछ मसाला संग्रह किया था और कुछ निजी अनुभवोंका भी खजाना पास था। इससे मनेक बार कलम उठाई, दो बार पत्रे लिखे पर कलम आगे न बढ़ी। समयकी प्रगतिके साथ ही साथ उत्साह भी कम होता गया और मेरा विचार कालके कवलेमें सदाके लिये विलीन होगया होता यदि मेरे सुहृद् बाबू शंभू-प्रसादजी बर्माने मुझे पुनः उत्साहित न किया होता।

इस पुस्तकके लिखनेका विशेष कारण यही था कि स्त्री-शिक्षासे सम्बन्ध रखनेवाली पुस्तकें अभीतक हिन्दी-संसारमें बहुत कम हैं और जो हैं उनमेंसे कुछ तो अधूरी हैं और कुछकी भाषा इतनी कठिन या भेदी है कि साधारण स्त्रियां उन्हें समझ ही नहीं सकतीं। इस पुस्तकमें जहां स्त्रियोंके लाभदायक सभी विषयोंपर प्रकारादालनेकी कोशिश की गई है वहां बोलचालकी भाषाका ही प्रयोग, जहांतक हो सका है, किया गया है। बेरी इच्छा थी कि पुस्तक सवित्र निकाली जाय। पर कई कारणोंसे ऐसा नहीं हो सका। इसका मुझे खेद है।

यदि स्त्री-समाजने इस पुस्तकका यथोचित आदर किया तो मैं शीघ्र ही उनकी सेवामें कुमारी-कर्तव्य-शिक्षा, दम्पति-कर्तव्य-शिक्षा और विधवा-कर्तव्य-शिक्षा लेकर उपस्थित हुंगा।

अन्तमें मैं उन मित्रोंको धन्यवाद देता हूं, जिनकी कृपासे मैं इस रूपमें इस पुस्तकको रख सका हूं। भाष्यरणके चित्रके लिये मैं अपने मित्र प्रसिद्ध चित्रकार बाबू रामेश्वर प्रसादजी बर्माका विशेष हृतज्ञ हूं।

कलकत्ता प्रवास
नवरात्र १९८१

} छविनाथ पारडेय

विषय सूची

गृहिणी गृहकी शोभा—१—१७

स्त्री शिक्षा १८-४६ शिक्षा किस तरहकी हो १६ साफ और सुन्दर लिखावट २२ शुद्ध लिखना २५ पुस्तकोंका चुनाव २७ इतिहास और भूगोल ३४ अङ्ग्रेजी शिक्षा ३८ संगीत ४० उच्च शिक्षा ४४ ।

कुटुम्ब या परिवार ४७—६८

गृहिणी कर्तव्य ६८—६२ नौकरोंकी देखरेख ७२

गृहस्थोंकी सामग्री ७७ कपड़ोंकी सन्हाल ८० सफाई ८३ ।

घरकी सफाई ८३—१११ घर तथा उसके आस

पासकी जमीन साफ रखनेका तरीका ८५ घरका सामान ८७ वासन भाजना ८८ रसोई बनानेका पानी ८८ शाक तरकारी आदि ८९ सोनेका समय १०० मसहरीके व्यावहारिके लाम १०१ ओढ़ना बिछौना धूपमें सुपाना १०४ कपड़ा फेंचना १०५ रसोईकी जुगाड़ करना घरके भीतर हवा व रोशनी ।

बड़े बूढ़ोंके साथ व्यवहार ११२—१३२ सद्यो

गृहिणी ११८ सास ससुर १२१ जेठ जिठानी १२६ ननद १२७ सौत १२६ साधारण धर्म १३१ ।

विनय और लज्जा १३३—१३६ परदा—१३६ ।

नौकर चाकरोंके प्रति व्यवहार १४०-१५४

गहना या आभूषण १५५—१६३

पति पत्नी सम्बन्ध १६४—१८२

गर्भाधान—१८३—२०३ गर्भ रक्षा १९६ गर्भ

गिर जाना २०१ यद्येका पेटमें नर जाना २०२ ।

सोरी घर—२०४—२२७ शिशुरक्षा विधान २२३

यद्येको दूध पिलाना २२४ दूध पिलानेकी विधि २२५ बालकका सोना २२६ बालककी सफाई २२७ दांत निकलना २२७ ।

बालकोंकी रक्षा २२८—२३६

बाल चिकित्सा २३७—२६६ (आयुर्वेदिक)

दोढ़ीका पकना २४२ दूधका फेंकना २४३ दूधका न पाना २४४ घाटीका बढ जाना २४४ दम्नका अधिक जाना २५४

कानका बढ़ना २५१ माँसका माना २४१ माँसका गुजना २४१,
 हिचकी २५३ गंजा होना २४७ खाँसी २४८ दुबलापन २४१,
 अधिक प्यास २४१ आँप २४१ फोड़ा कुँसी २४१ मूत्र रोग २५०
 जड़ियाँगर २५० दस्तका माना २५० गुजली २५१ बल्ल २५२
 नाकरो नूनका जाना २५२ लू लगना २५३ सिरका दर्द २५४ सर्दी
 या जुलाम २५४ अम्ली २५५ गालो माता २५५ साधारण
 औषधि २५६ छूमा छूतके रोग २५८ बीमार बच्चेकी देख रेख
 २५८ छुस्तारके लिये नुसखा २६१ दस्त रोकनेके नुसखे २६२ सोते
 समय दाँत खराना २६४ घाघ २६४ दोठ फटना २६५ पसली
 उठना २६५ जूँया या डील २६६ कानमें कीड़ा २६६ पेटका
 रोग २६७ पेटका बढ़ना २६७ तुनलाना २६८ बदरापन २६८
 बालरक्षा घौटी २६८ ।

बाल चिकित्सा २७०—२६० (डाकूरी)

सौरी घर २७० भोजन २७१ टीका २७३ दाँत निकलना
 २७३ बीमारी २७५ बिपेली बीजें २८६ इषना २८६ ।

बालकोंकी शिक्षा २६१—३२६ मासिक शिक्षा ३०२
 लिखना पढ़ना ३०४ व्यावहारिक शिक्षा ३०७ धर्मकी शिक्षा ३१३ ।

स्त्री रोग चिकित्सा ३२७—३५३ योनि रोग
 ३२७ योनि रोग चिकित्सा ३३१ बन्धापनकी औषधि ३३१
 वायुसे दूषित रज ३३४ फफसे दूषित रज ३३५ छीक समयपर
 मृतुका न होना ३३५ योनिके अन्य रोग ३३६ मैदा या वर्षाका
 बढ़ना ३३६ श्वेत प्रदर ३३८ प्रदर रोगके लिये मलहम ३४०
 प्रसूत उयर ३४० प्रसूतकी हवा ३४१ पसीना निकलना ३४४
 मालिशके लिये तेल ३४५ दूध उयर ३४६ मुखी ३४८ मासिक
 धर्मकी बीमारियाँ ३५० खूनका बन्द होना ३५१ मासिक धर्मके
 समय दर्द होना ३५२ अन्तिम समयपर खूनका जाना ३५३ ।

व्यञ्जन विधान ३५४—३७६

गंगाई ३७७—३८४

गह शिल्प—३८५—३९७

वागवानी—३९८—४०८

स्त्री कर्त्तव्य शिक्षा



गृहिणी गृहकी शोभा



गृहस्थीके सुख, बढ़तो तथा वैभवका सारा दारमदार गृहिणी परही रहता है। केवल रुपयोंके खजानोंसे ही गृहकी दशा सुसम्पन्न नहीं हो सकती। गृहिणी जितनी ही निपुण और चतुर होगी गृहस्थी उतनीही सुन्दर रहेगी। इसके लिये गरोबो या अमीरोका कोई विचार नहीं है। यदि गृहिणी चतुर नहीं है तो बहुत धन भी किसी कामका नहीं और यदि गृहिणी चतुर है तो थोड़ेसे धनसे ही गृहस्थी चमक उठेगी। कमरोंमें किमखाव तथा जरी ही क्यों न बिछा दीजिये, सोने चांदीके वर्तनोंकी ढेरीही क्यों न लगा दीजिये पर यदि कोई देखभाल करनेवाला नहीं है, उनकी सम्हाल रखनेवाला कोई नहीं है तो उनका होना न होना बराबर है। आवश्यकता है देखभाल और परिष्कारकी। भारतीय परि-

बारमें इस बातका प्रायः अभाव देखनेमें आता है। वस्त्रोंके ही कपड़े आदि लें लीजिये। आपने बड़े शौकसे कामदार मखमल या जरीका एक अंगा वस्त्रोंके लिये बनवा दिया। कलही आपको किमी मित्रके यहां दावतमें जाना पड़ा। बड़े शौकसे कपड़ा पहनाकर आप वस्त्रोंको साथ लें गये। वस्त्र लौटकर घर आया। माताने कपड़ा उतारा। कपड़ा कीमती है। बड़ी सावधानीसे रखनेकी बांज है। धीरे धीरे उसे चौपतकर ठीक तरहमें रखना चाहिये क्योंकि जग भी शिकन पड़ी कि वह खराब हुआ। पर साधारणतः मानायें क्या करती हैं। उन्हें उठाया और बांधी अनाप ज्ञाप लपेटकर सन्दूकमें डूँभ दिया या नकियाके नाचें दया दिया कि कल रख देंगे। वह दया दयाकर इतना बग़ाव हो गया कि दूसरी बार पहनने लायक ही नहीं रहा।

एक दूसरा उदाहरण और ले लीजिये। पुर्न जमानेमें हमारे यहां गांती बांधनेकी चाल थी अर्थात् वस्त्रोंको कपड़ा पहनाकर ऊपरस एक मकंद कपड़ा उनके पीछे और पेटके चांगों और बांध दिया जाना था। इसमें

दा लाभ होता था। एक तो लड़केके शरीरकी रक्षा होती थी और दूसरे उसके कपड़े खराब होनेसे बचते थे। बच्चोंके मुंहसे लार अधिक टपकती है। गांती रहनेसे लार गांतीके कपड़े पर पड़ती है और पहने हुए कपड़े साफ बच जाते हैं। पर आजकलकी स्त्रियां उसे बेकाम समझकर नहीं बांधती। यदि गृहिणी चतुरा है तो वह बच्चोंके कपड़ोंकी रक्षाका प्रबन्ध अवश्य करती है नहीं तो लार टपक टपककर और मिट्टी तथा गर्दा पड़कर कपड़े गन्दे हो जाते हैं। उनमेंसे बदबू आने लगती है और कभी कभी तो इनके कारण ऐसी बीमारियां पैदा हो जाती हैं कि बच्चोंके प्राण पर आ बसती हैं।

एक तीसरा उदाहरण किसी किसी समाजमें और मिलता है। बनेबानेका मलकर नाफ रखना वे अनावश्यक समझते हैं। कहीं कहीं घीका प्रयोग इतना अधिक होना है कि वह अनि हो जाता है। कोई भी बदन ऐसा नहीं मिलता जिसमें घीकी चिकनाहट नहीं आती हो। कभी कभी तो घीके मड़जानेसे इस तरहकी बदबू

आने लगती है कि उन वर्तनोमें भोजन या जल नहीं ग्रहण किया जा सकता । क्या यह गृहिणीकी उदासीनता और लापरवाही नहीं है ? यदि गृहिणी चतुर है तो वह नौकरोंसे खटाई या गोधर लगवाकर वर्तनोंको अच्छी तरह साफ करवावेगी ।

जिस गृहस्थीमें अच्छा प्रबन्ध नहीं है वह गृहस्थी भारस्वरूप है । वह उस व्यापारीकी नाय है जिसमें तरह तरहके पदार्थ लदे हैं पर उनका कोई प्रयोग या उपयोग नहीं है और जहां कहीं स्थान मिला वस्तुयें गांज दी गई हैं । घरमें अनेक नौकर चाकर काम कर रहे हैं पर काम ठीक नहीं हो रहा है । वेतन पाते हैं और पड़े रहते हैं । नम्बरकी पूर्ति उनसे भले ही हो जाती है पर गृहकार्यमें उनसे किसी तरहकी सहायता नहीं मिलती । कोई बैठा घेंटा ऊंध रहा है और कोई तर, तरकारी खरीदनेमें ही दिन बिता देता है और फिर भी पूरा नहीं पड़ता । जो काम एक बारमें हो सकता है उसके लिये दस बार दौड़ना पड़ना है और फिरभी समय-पर वह नहीं मिल जाता । उदाहरणके लिये

जिस घरमें इन्तजाम ठीक है उस गृहस्थीकी गृहिणी प्रतिदिनको आवश्यक वस्तुओंका एक फंहरित बना लगी और प्रतिदिन प्रातःकाल नौकरके हाथमें रुपया और पुरजा रख देगी। नौकर एकही बारमें सब सामान लाकर रख देगा और छुट्टी पाजायगा नहीं तो अविचारवान गृहिणी सबेरे नौकरसे कहेगी— दूध लाओ, आठ वजते वजते बोलेगी 'तरकारी' लाओ। इस समयतक भी उसने देखभाल नहीं कर लिया है कि और तो कोई चीज नहीं मंगानी है। रसोइयेमें गई तो मालूम हुआ कि निमक और होंग नहीं है। तो नौकर बाजार भेजा गया कि जाकर पहले निमक लेता आवे तब होंग लाना। विचारा दो बार दौड़कर निमक होंग लाया तबसे भोजनका समय हुआ। घरके सरदार खाने बैठे तो देखा कि न तो भांडमें घी है और न नीवू तथा चटनी है। चलिये एक ताफ तो धाली परसो जा रही है और दूसरी ओर घी तथा नीवू और चटनीके लिये दौड़ धूप हो रही है। तरकारीमें जरा निमक कम मालूम हुआ। निमक मांगा गया तो

आने लगती है कि उन वर्तनोमें भोजन या जल नहीं ग्रहण किया जा सकता । क्या यह एहिणीकी उदासीनता और लापरवाही नहीं है ? यदि एहिणी चतुर है तो वह नौकरोंसे खटाई या गांज लगवाकर वर्तनोंको अच्छी तरह साफ करवावेगी ।

जिस एहस्थीमें अच्छा प्रबन्ध नहीं है वह एहस्थी भार स्वरूप है । वह उस व्यापारीकी नाव है जिसमें तरह तरहके पदार्थ लदे हैं पर उनका कोई प्रयोग या उपयोग नहीं है और जहां कहीं स्थान मिला वस्तुयें गांज दी गई हैं । घरमें अनेक नौकर चाकर काम कर रहे हैं पर काम ठीक नहीं हो रहा है । वेतन पाते हैं और पड़ रहे हैं । नम्रकी पूर्ति उनसे भले ही हो जाती है पर एहकार्यमें उनसे किसी तरहकी सहायता नहीं मिलती । कोई घेठा घेठा उंच रहा है और काट ना तारकागो मरोदनमें ही दिन बिता देता है और फिर भी पग नहीं पड़ता । उस काम एक बारम ही करना है उसके लिये दम बार दोटना पड़ना है और फिरभी समय-पर वह नहीं मिल जाता । उदाहरणके लिये

जिस घरमें इन्तजाम ठीक है उस गृहस्थीकी गृहिणी प्रतिदिनको आवश्यक वस्तुओंका एक फहरिस्त घना लगी और प्रतिदिन प्रातःकाल नौकरके हाथमें रुपया और पुरजा रख देगी। नौका एकही घरमें सब सामान लाकर रख देगा और छद्दी पाजायगा नहीं तो अविचारवान गृहिणी सबेरे नौकरसे कहेगी— दूध लाओ, आठ घजते घजते चोलेंगे 'तर्कारी' लाओ। इस समयतक भी उसने देखभाल नहीं कर लिया है कि और तो कोई चीज नहीं मंगानी है। रसोइयेमें गई तो मालूम हुआ कि निमक और होंग नहीं है। तो नौकर बाजार भेजा गया कि जाकर पहले निमक लेता आवे तब होंग लाना। पिछान दो चार दौड़कर निमक होंग लाया तबसे भोजनका समय हुआ। परर नगटार ग्याने घंटे का देखा कि न तो भाड़में धा है और न नाद तथा चटनी है। बालिये परर नगर का धाला फर्नी ला रहा है और हुनरा आग प तथा नीप और चटनारे लिये दौड़ धूर हा रहा है। तर्कारीमें जल निमक कम मालूम हुआ। निमक मंगा गया तो

पिसा नहीं है, मजदूरनी उसे पीसनेके लिये बुलायी गयी। इस तरह सब साधन, सामग्री रहते हुए भी प्रबन्धकी कमी या खराबीके कारण गृहस्थी भार स्वरूप हो जाती है। कभी कभी कोई सामान इतना अधिक मंगा लिया जाता है कि उसके रखनेका कोई ठिकाना नहीं रहता। वह इधर उधर मारा मारा किरता है या उसे कुत्ते बिल्ली सार्थक करते हैं। एक गृहस्थके यहांका हाल मुझे मालूम है। उसके घरके अधिकांश प्राणी टंडा (वासी) भोजन करते थे और सेरों रोटियां बेलोंका गिलायी जाती थीं। उससे इस तरहकी बर्बादीका कारण पूछा गया तो उसने उत्तर दिया कि वह नया है अन्दाजा नहीं मिलता इससे ज्यादा आंटा सान (गूंध) देती है। मैंने कहा ना घरकी और स्त्रियां उसकी सहायता क्यों नहीं करना। जा जाननी और समझती हैं उन्हें उचित है कि सब समान ठीक ठीक निकाल दिया करें। उसने कहा ठीक है। पर मैं आज भी जानना हूं कि उस घरकी बहो पढ़नेकीसी हालत है। यह गृहिणीकी लापरवाही या बदइत्तनामीका परिणाम है।

पर धे ये साफ और स्वच्छ । दर्जेके कुछ लड़के उमरी हंगी उड़ाया करते थे । पूछनेपर मालूम हुआ कि प्रति रविवारको उसकी मां अपने हाथों उसके कपड़े को साबुनसे साफ कर देती है । इस स्त्रोको सुगृहिणी कहने हैं और ऐसी रमणियनि ही गृहकी वास्तविक शोभा है । अग्रेज प्रकारकी रमणीही कार्य कुशलतासे गृहका प्रबन्ध इतना साफ सुन्दर रहता है कि दृष्टिना उग घरे प्रवेश करके भी विरमय प्रगट करती है कि कहीं यद् अपना गम्ता और गिरा मूल तो नहीं गयी है ! उग चिकनका अंगा किन्तु कामका त्रिममे गो जगह दाग लगी हो और त्रिमममे पर्वानेकी बदबू आती हो ।

अर्मागके घाका मार्गिक धर्म सव्या गोडा शान्त है । धर्मके नियुं काटेमरका दंग हा जानेमें आता है । सामान भी इस तरह हो दाका आता है कि देखनेवाला पथग जाता है कि इस घरे किन्तु मनुष्य रहने है । मेने देखा है कि दंग का काह आलाके विषय मना नाकांगवा करते हैं । दिनभरम तीन तीन घाक गाकगन करते है, कलमगी घे मोशनममें भरे रहते हैं । वा

सन्तोष नहीं रहना। किसीकी आत्माको तृप्ति नहीं मिलतो। हमारे एक मित्र बड़ेही अमीर हैं। उनके घोड़ोंको हमने अपनी आंखों कभी भी नैयार नहीं देखा और एक जोड़ी पर तीन घसियारे और प्रति वर्ष १२५ मनसे अधिक चना खर्च होता है। अच्छीसे अच्छी गौओंको हमने उनके थहां देखा पर उनके खूंटाके तले आई कि उनका दूध आधा हुआ। कोई यह नहीं देखता कि ग्वाला कितना दूध दूहता है। नौकर कितना चना भिगोता है और कितना चुराकर बेच देता है। ऐसेही हमारे एक दूसरे मित्र थे। जब कभी हमलोग जलपान करने बैठते तो सौदा याजारसे आता पर महीनेमें एक दो बार घरसे सड़ी मिठाइयां मेहतरानीको अवश्य दी जाती थीं। यह सुगृहिणीके न होने और गृहस्थीकी ठीक देखभाल न होनेका फल है।

ऐसे घरोंमें न तो कोई वस्तु ठिकाने रह सकती है और न किसीका ठीक तरहसे उपयोग होता है। घरमें मटकामें भरा अन्न पड़ा है, न तो टंक दिया गया है और न उसकी देखभाल होती है। एक तरफ उसमें हर तरहकी गर्द पड़ रही है,

पर थे वे साफ और स्वच्छ । दंजके कुछ लड़के उसकी हंसी उड़ाया करते थे । पूछनेपर मालूम हुआ कि प्रति रविवारको उसकी मां अपने हाथोंसे उसके कपड़ेको साबुनसे साफ कर देती है । इस स्त्रोको सुगृहिणी कहते हैं और ऐसी रमणियांसे ही गृहकी वास्तविक शोभा है । उपरोक्त प्रकारकी रमणीकी कार्य कुशलतासे गृहका प्रबन्ध इतना साफ सुन्दर रहता है कि दग्धिता उस घरमें प्रवेश करके भी विस्मय प्रगट करती है कि कहीं वह अपना रास्ता और शिकार भूल तो नहीं गयी है ! उस चिकनका श्रंग किस्स कामका जिसमें सौ जगह दाग लगी हो और जिसमेंसे पसीनेकी घदबू आती हो ।

अमीरोंके घरका मासिक खर्च लगभग चौड़ा हाना है । खर्चके चिट्ठे को देखकर दंग हो जानेमें आना है । मामान भी इस तरह हो देकर आना है कि देखनेवाला घबरा जाना है कि इस घरमें कितने मनुष्य रहते हैं । मने देखा है कि दश या बारह प्राणीके भिये मनी नकारियां आती हैं । दिनभरमें तीन तीन थोकर शाकपान आने हैं, कनमनरीं पी गोदाममें भरें रहते हैं । पर

केवल रुपयेसे ही संसारका सच्चा सुख नहीं मिल सकता। घरमें अधिक धन न हो फिर भी यदि गृहिणी चतुर है और उसने गृहस्थीका इन्तजाम ठीक तरहसे कर रखा है तो उस गृहस्थीमें जीवनका सच्चा सुख मिल सकता है। इस संसारमें जीवनके सुख दुःखका मिलना गृहिणीकी चतुरता और कार्य कुशलता पर निर्भर करता है। इस लिये हमें स्त्रियोंके लिये इस तरहकी शिक्षाका प्रयत्न करना चाहिये, उन्हें इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये जिससे गृहस्थीको अच्छी तरहसे चलानेकी उनमें पूरी योग्यता आजाय। चाहे कोई गृहस्थ कितना भी धनी या सुसंपन्न क्यों न हो यदि उसके गृहकी व्यवस्था ठीक नहीं है तो उसे वास्तविक सुख नहीं मिल सकता। इससे यदि गरीबके घरमें ठीक प्रयत्न न हुआ तो उसकी क्या दशा होगी, इसका अनुमान सहजमें हो कर लिया जा सकता है।

कोई कोई स्त्रियां ऐसी होती हैं जो खुदसे शासक कड़ा परिश्रम कर सकती हैं। गृहस्थीका नारा प्रयत्न अपने हाथों करती हैं। जिस किन्हीं काममें लग जाती हैं उसको अच्छी तरहसे

दूसरी तरफ घुन, पाई, भोंगुर और चूहे आदि उसपर कबड्डी खेल रहे हैं। मनमानी घर जान है, जो जिस वर्तनमेंसे चाहता है चीज निकाल लेता है और खर्च करता है। कोई किसीका हाथ गंकनेवाला नहीं है। रसोई घरकी अवस्था देख कर और भी कण्ट होता है। आग जलानेमें लिये घोंतलमेंसे तेल ढलका दिया जाता है और फिर घोंतल वहीं एक कोनेमें फेंक द जाती है। उसमेंसे तेल गिरता है, परता है पर उसे सम्हाल कर रखनेकी फिकर किसीका नहीं है। महाराजिन, नौकर तथा नौकरानें मदा इन्हीं ताकमें रहनी हैं कि कब अवसर मिले और क्या चुग ले जायें। निमकके भांडों कमी कमी मोट्टा रख दिया जाता है और मोट्टे के भांडोंमें कमी निमक रख दिया जाता है। भोजनके समय चाय, दूधने पर भी नहीं मिलती। बीमारको समय पर जुर (पथ्य) नहीं मिलता। गंभीरको दवा देनेका समय दृष्टा ना बनावान नही है। गनकें कहीं मिथ्याको जरूरत पड़ गई ना साग घ आन दास्ता पर मिथ्या न मिली।

केवल रुपयेसे ही संसारका सच्चा सुख नहीं मिल सकता। घरमें अधिक धन न हो फिर भी यदि गृहिणी चतुर है और उसने गृहस्थीका इन्तजाम ठीक तरहसे कर रखा है तो उस गृहस्थीमें जीवनका सच्चा सुख मिल सकता है। इस संसारमें जीवनके सुख दुःखका मिलना गृहिणीकी चतुरता और कार्य कुशलता पर निर्भर करता है। इस लिये हमें स्त्रियोंके लिये इस तरहकी शिक्षाका प्रवन्ध करना चाहिये, उन्हें इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये जिससे गृहस्थीको अच्छी तरहसे चलानेकी उनमें पूरी योग्यता आजाय। चाहे कोई गृहस्थ कितना भी धनी या सुसंपन्न क्यों न हो यदि उसके गृहकी अवस्था ठीक नहीं है तो उसे वास्तविक सुख नहीं मिल सकता। इससे यदि गरीबके घरमें ठीक प्रवन्ध न हुआ तो उसकी क्या दशा होगी, इसका अनुमान सहजमें ही कर लिया जा सकता है।

कोई कोई स्त्रियां ऐसी होती हैं जो सुबहसे शामतक कड़ा परिश्रम कर सकती हैं, गृहस्थीका सारा प्रवन्ध अपने हाथों करती हैं। जिस किसी काममें लग जाती हैं उसीको अच्छी तरहसे

करती हैं उसीमें सुख मानती हैं। उनके लिये कोई भी काम कठिन नहीं है, दुःखदायी नहीं है। वे किसी भी कामको बेमन हो कर नहीं करनीं। हमारे देशमें यदि इस तरहकी रमणियोंकी संख्या अधिक नहीं तो कम भी नहीं है। संयुक्त प्रान्त कदाचित्त इस बातमें सब प्रान्तोंसे बढ़कर निकले पर केवल इतनेसे ही वे सुगृहिणी संज्ञाकी नहीं प्राप्त हो सकतीं।

सुगृहिणी पदपर पहुँचनेके लिये स्त्रियोंमें और भी अनेक गुण होने चाहिये। जिनका यथासमय वर्णन किया जायगा। यहाँ पर केवल इतना लिख देना काफी होगा कि अक्सर देखनेमें आया है कि भोजनादि बनानेके कार्यमें निपुण होकर भी स्त्रियाँ अन्य बातोंमें बड़ी कमी दिखलानी हैं। एक तरफ तो भोजन बना रहा है दूसरी तरफ अग्रोध यथा पड़ा पड़ा “कंदा कंदा” कर रहा है या रसोई घरकी गन्दगी चीजाँको उठा उठाकर अपने हाथ मुँह और वस्त्रोंमें पानना जा रहा है अथवा सोयी मिट्टी हो मुँहमें रख कर वागुर कर रहा है, अथवा पिशाच का टिषा है और उम्रामें सोट पोट रहा है,

उधर गृहिणी रसोई बनानेमें इस तरह लगी है कि उसे बच्चे की चिन्ता नहीं। यदि कहीं भाग्य या अभाग्यवश आंगव किरा भी तो उसे वहांसे उटाकर पाछना पाछना तो दूर रहा उलटे एक थप्पड़ जमा दिया। लड़का रो पड़ा। नीचे से सासजीने गला फाड़ फाड़कर चिल्लाना शुरू किया कि अमुक वस्तु कहां रखी है पर इसकी नारी इन्द्रियां पकवानोंमें इस तरह लगी हैं कि दूसरे कामकी लुभ नहीं। ऐसी अवस्था उत्पन्न होने पर बहुधा कलह पैदा हो जाती है।

रसोईके साथ ही साथ गृहस्थोंके अन्य कामोंका भी देखभाल करना चाहिये। कहीं भोगा कपड़ा तो पड़ा सड़ नहीं रहा है, उनका कपड़ा नुस्खेकी डाल दिया गया है वह नुस्खा गया और वहांसे उठा लिया गया या रसोईने उगी तरह पड़ा भोग रहा है। बालकन टोक तरहन खाना पीना पानूके है, उन्हें नेन उकल हो चुका है, कपड़ा टोक तरहने पहना दिया गया है कि नहीं, टोक नमपन भोजनदिक प्रबन्ध हो जाना है कि नहीं, नइके अन्नकन टोक तरहने पुरा हो जाती है कि नहीं, सड़के

ठीक चाजसे रहते हैं कि नहीं, नौकर चाकर लड़कोंको गन्दी आदत तो नहीं सिखाते, इत्यादि बातोंकी देखरेख सुगृहिणीको रखनी चाहिये । आजकल हमारे अमीरोंके घरोंमें लड़कोंका पालन जिस तरह होता है उसे देख कर खेद और कष्ट दोनों होता है । लड़कोंकी देख रेख प्रायः नौकरों और दाइयोंके हाथमें रहती है । छोटपनसे ही वे लड़कोंमें अनेक तरहकी बुरी आदतें डालते हैं । कितनी मातायें ऐसी हैं जो अपने बच्चोंको गाली सिखा देना बड़ा ही अच्छा समझती हैं और उनके मुंहसे उस मधुर निर्दोष गालीको सुन सुनकर बहुत प्रसन्न होता है । उस समय वे यह नहीं साँचती कि अनजानमें वे पुत्रका जीवन नष्ट कर रही हैं । सुगृहिणीका कर्तव्य है कि वह इस तरहकी बातोंका सदा राकती रहे । इस तरह गृहिणीके ऊपर भार अधिक होगा पर बिना इस तरहके बोझ उठाये-गृहस्था अच्छी नहीं हो सकती. गृहस्थ-जीवन सुखमय नहीं हो सकता । जिसे गृहको मालकिन बनना है उसे इतनी कठिनाइयोंका सामना अवश्य करना

योगा, उसे इतनी बातोंकी जानकारी अवश्य रखनी होगी। जिन्हें गृहस्थीके सब काम अपने ही हाथों कग्ने पड़ते हैं उनकी तो बातें ही मत लीजिये, जिनकी सेवा टहलके लिये दस बीस दासियां हैं उन्हें भी इसी तरह परीशान रहना होगा, इस तरहका परिश्रम करना होगा। उन्हें हर तरफ अपना ध्यान रखकर नौकर दासियोंसे ठीक ठीक काम लेना होगा। कहनेका मतलब यह है कि वही स्त्री गृहिणी पदको प्राप्त हो सकती है जिसमें गृहस्थीके सभी कामोंके पूरा करनेकी योग्यता है, जो सभी कामोंकी चिन्ता रखती है। इस बातको सदा याद रखनी चाहिये कि स्त्री केवल भोजन बनानेके लिये नहीं है, केवल दासीकी तरह टहल बजानेके लिये नहीं है, गृहस्थीके चलानेके लिये कोई कल मशीन नहीं है। बल्कि गृहस्थीमें जो कुछ है सबकी वह मालकिन है सबकी देखरेख और सम्हालका उसके ऊपर बोझ है। इसी लिये किसी मशहूर कविने लिखा है, "गृहिणी गृहकी शोभा।"

अमोंगोंके घरोंमें प्रायः घरकी स्त्रियोंको अपने हाथसे रसोई नहीं बनानी पड़ती। सितगान्धियां

इस कामके लिये नौकर रहती हैं। पर गृहिणीकें रसोई घरकी सदा देखरेख करनी चाहिये क्योंकि बिना इनकी देखरेखके भोजन ठीक तरहसे नहीं बन सकता। मिसरानियां जो पावेंगी पका कर रख देंगी। उन्हें क्या पता कि आजके भोजनमें क्या विशेषता होनी चाहिये। घरके किस व्यक्तिको कौनसी वस्तु अधिक प्रिय है तथा इस समय किस तरहका भोजन शरीरके लिये अधिक लाभदायक और आवश्यक हो सकता है। केवल मिसरानियोंके भरोसे सारा काम काज चला नहीं सकता। इस लिये यदि अमीरोंके घरोंकी स्त्रियां केवल मिसरानियां रख कर ही भोजनादिके कामकी ओरसे निश्चिन्त हो जाती हैं तो वे भारी भूल करती हैं। भला कभी भी यह सम्भव है कि जीवनका सबसे उपयोगी पदार्थ (भोजन) विचारहीन तथा बेजिम्मेदार नौकर द्वारा ठीक तरहसे हो सकता है। जिस घरमें भोजन द्याजनका सारा काम स्वयं गृहिणी करती है उस घरमें अन्नपूर्णाका वास रहता है। इसका कारण यह नहीं है कि केवल गृहिणीकें पकाने और परोसनेमें कोई विशेष

वात आ जाती है। यह काम तो मिसगनी या ब्राह्मणी भी कर सकती है। इसका विशेष कारण यह है कि उसके स्नेहका मधुर सोता वहकर सब वस्तुओंको अमृत बना देती है। इसीलिये गृहिणीको अन्नपूर्णाकी उपमा देते हैं। भारतवर्षके कवियोंने इस अन्नपूर्णारूपी गृहिणीके यशमें अनेकों सुललित गान गाये हैं।

जिस समय गृहिणी स्वयं रसोई नहीं बनाती उस समय भी भोजनके समय तो वह अवश्य खड़ी रहकर घरके हरेक आदमीके खान पान आदिकी देखरेख करती है क्योंकि स्त्रियोंका यह स्वाभाविक कर्म है। वे इसके लिये सदा चिन्तित रहती हैं कि किसे क्या भोजन मिला। यदि स्त्रियोंमेंसे यह भाव दूर हो जाय तो उनका एक प्राकृतिक गुण ही नष्ट हो गया समझिये।



... शिक्षा किस तरहकी हो ...

... अब सवाल यह उठता है कि स्त्रियोंको किस तरहकी शिक्षा दी जानी चाहिये । इस बातपर मतभेद है । कुछ लोगोंका कहना है कि स्त्रियोंको कमसे कम इतनी शिक्षा तो अवश्य दी जानी चाहिये जिससे वे पुरुषोंकी सहधर्मिणी होनेके योग्य होंसकें अर्थात् साहित्य, राजनीति, इतिहास आदिकी पूरी जानकारी रखें और अखबारोंकी दैनिक घटनापर वाद-विवाद कर सकें । स्त्रियोंको इस तरहकी शिक्षा दी जानी चाहिये या नहीं, इस प्रश्नपर यहां कुछ नहीं कहा जायगा । यहांपर हम संक्षेपमें यही दिखलावेंगे कि सुगृहिणी होनेके लिये स्त्रियोंको किस तरहकी शिक्षा मिलनी चाहिये ।

गृहिणीका पहला काम है घरका हराभरा रखना और सब बन्दोबस्त ठीक रखना । इसके लिये लिखना पढ़ना और हिसाब किताबका आधारण ज्ञान जरूर होना चाहिये । रोजाना खर्च लिख लेना बाजारमें जो कुछ सौदा मंगाया जाय उसका भाव और तौल ठीक ठीक समझ लेना, धोबी आदिका हिसाब किताब ठीक तरहसे

रखना यदि बीके लिपे आवश्यक है। इसके लिये इस बातकी कोई आवश्यकता नहीं दिखायी देती कि अपनो वहू बेटियोंको बालिका विद्यालयोंमें त्रैराशिक, पंचराशिक, भिन्न और दशमलवके चक्रमें डाला जाय। इसके लिये सबसे उत्तम शिक्षा घरमें हो हो सकती है। साधारण लिखने पढ़नेका ज्ञान कराकर धीरे धीरे उनके जिम्मे काम सौंपते जाइये। पहले उन्हें धोबी आदिका हिसाब रखनेको दीजिये, फिर बाजारका हिसाब किताब दिखाइये। इसक बाद घरकी देखरेखका भार दीजिये कि वे देखें कि घरमें क्या है, क्या नहीं है, क्या मंगाना है, क्या आया है और किस भाव आया है। इस तरहकी शिक्षासे उनकी बुद्धि जिस तरह परिपक्व होगी वह बालिका विद्यालयों और स्कूलोंमें नहीं हो सकती। अधिकांश हिन्दू गृहस्थोंके घरोंमें पाइयेगा कि शिक्षाके न होनेसे गृहिणियां साधारण हिसाबनक नहीं जानतीं। गृहस्थीका मार्ग खर्च उनकेहा हाथसे होना है। फिरभी यदि उनसे पृच्छिये कि इस महानेमें कितना खर्च पड़ा और उस आन्दाजसे कितनेका सामान

अगले मासके लिये आना चाहिये तो सन्नाटेमें आजातो हैं। ठीक ठीक उत्तर नहीं दे सकती। कहीं कहीं तो शिक्षाका इतना अधिक अभाव रहता है कि सीधी तौरसे ५० या १०० की गिनती भी नहीं समझ सकती। प्रायः सबका अनुभव है कि स्त्रियोंकी गिनती (अंक) की योग्यता २० तक बन्धी है। यदि उन्हें ५० रुपये मांगना है तो वे कहती हैं, बीस, बीस और दस। यदि साधारण शिक्षा भी उन्हें दे दी जाय तो वे इस तरह मूर्खाने रह जायें। धोबीको गिन गिन कर कपड़े तो देती गर्यो पर जब उसका हिसाब करना हुआ तो विपत्ति आ गयी। इसलिये बाल्यावस्थासेही लड़कियोंको इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये, इन बातोंका ज्ञान करा देना चाहिये जिससे पतिके घर जानेपर उन्हें किसी बातकी कठिनाई न उठाना पड़े। पतिके घरका भार अपने ऊपर लेकर वे सबका मन्तुष्ट तथा प्रसन्न कर सकें। इस तरहके साधारण ज्ञानके न होनेसे ग्रहिणीको अनेक तरहकी कठिनाइयोंका सामना करना पड़ना है। स्कूली शिक्षामें व्यवहारिक ज्ञान

नहीं रहता। वहां तो भिन्न और मितिकाटा तथा त्रैराशिक और पञ्चराशिककी इतनी तेजी रहती है कि इस तरहकी शिक्षा उन्हें दी ही नहीं जाती और जो बालिकायें स्कूलसेही निकलकर पतिव्रतमें ताजी चली जाती हैं उनका व्यवहारिक ज्ञान इतना कम रहता है कि वे पति घरमें किसी तरहको वास्तविक सहायता नहीं दे सकती और साधारण साधारण हिसाब किताबसेभी घबड़ा उठती हैं। धोबीको कपड़ा देनेमें तीन बार गिनती है और मिलान नहीं मिलता। कागजपर लिखा है तीस तो कपड़ा उतरता है वत्तीस। इसलिये स्कूली पढ़ाईके साथ साथ या अलग बालकालसेही यदि घरोंमें लड़कियोंको इस तरहका व्यवहारिक ज्ञान नहीं कराया जाता तो उनके जीवनको कठिनाई किसी भी तरह हल नहीं हो सकती और उन्हें अनेक तरहके संकटोंमें पड़ना अनिवार्य है।

साफ और सुन्दर लिखावट

पर इतनेसेही काम नहीं चल सकता
 एहिणीके ऊपर और बातोंकीभी जिम्मेदारी

लड़कोंके लिये मास्टर रखते समय वे सदा इस
 ध्यानका ग्यान्त रखने थे कि मास्टरका हस्फ.केसा
 बनता है । उनका इस बातकी परवा नहीं रहती
 थी कि मास्टरमें शिक्षाकी कितनी अधिक योग्यता
 है । ये कहा करते थे कि एम० ए० पास
 काकंदो कोई शिक्षक होनेको योग्यताका दावा
 नहीं कर सकता । योग्य शिक्षककी पहली पह-
 चान यही है कि उसका अक्षर अच्छा बनता
 हो । जो म्यथं म्यगथ लिखता है वह दूसरोंको
 अच्छा लिखना कहाँसे सिखा सकता है । सुन्दर
 लिखावटपर वे बड़ा जोर देते थे । ध्यान भी एक
 तरहसे टोक है । सुन्दर अक्षरकी कदर हर
 हातमें होनी है । मथमें पहले पराधाकों ही ने
 जोरिते । यदि अक्षर सुन्दर और साफ है तो
 परीक्षक मृग हाकर पानाका मोल नम्रर लुटा
 देता है । प्रश्नांक उनमेंका पहना है और
 विचारकर नम्रर देता है । पर यदि लिखावट
 म्यगथ है तो वह उनका कार्य देखकर ही
 चरग जाना है । येमन हाकर पन्नोंका डुधर उधर
 उधरता है और उधामान हाकर नम्रर देता
 है । अनेही माथियामेंम मेंने किलनाका

हुआ । अब दूसरी जरूरत शुद्ध लिखावटकी है । केवल सुन्दर और मनको मोहलेने वाले अक्षरोंसेही सारा काम नहीं चल सकता । शुद्ध लिखावटकी भी उतनीही अधिक जरूरत है । कितने एम० ए०, बी० ए० को देखा गया है कि साधारण लिखनेमें अनेक गलतियां करते हैं ।

सन्ततिको माताओंसे जो शिक्षा मिलती है उसका प्रभाव सबसे ज्यादा और अमिट होता है । माताको प्रेम भरी शिक्षाका मुकाबिला कहां हो सकता है । माताको नकल करके सन्तति जो शिक्षा पाती है वह कहींसे नहीं मिल सकती ।

इससे यह परिणाम निकला कि पालन पोषणके कर्त्तव्यमें चतुर होनेके लिये माताको अच्छी शिक्षा पानी चाहिये । केवल स्तन दुग्ध रूपी अमृतका पान कराकरही वह अपने कर्त्तव्यसे मुक्त नहीं होजाती क्योंकि केवल इतने-सही सन्ततिकी पूर्ण उन्नति नहीं हो सकती । इस अग्निल विश्व प्रपञ्चके योग्य बनाकर उन्हें संसारयात्रामें सफलता पूर्वक चलनेके योग्य बना देना भी उसी मातृ-शक्तिका काम है ।

पुस्तकोंका चुनाव

बालिकाओंको पढ़ाये जानेवाली पुस्तकोंकी देखरेखकी बड़ी आवश्यकता है। अकसर देखा गया है कि बालिकायें जहां दो अक्षर पढ़ने लगीं कि उन्हें चैता, लावनी तथा गजलकी पुस्तकें पढ़नेकी शौक पैदा हो जाती है। प्रेम दोहावली मंगा लेती हैं, सारंगा सदावृत्तके किस्सेका पाठ करने लगती हैं। यह सब शिक्षाका दुरुपयोग है। एक बालिका विद्यालयमें मैं निरीक्षण करने जाना था। बालिकाओंसे मैंने पूछा कि पढ़-लिखकर क्या करोगी। बहुतेोंने यही उत्तर दिया कि माँबापको पत्र लिखा करूंगी। यही हमारी भविष्यकी माताओंकी शिक्षाका उद्देश्य है।

यही कारण है कि आज हमारा सन्ततिकी अवस्था इतनी गिर गई है। धर्मकर्मका वे नाम नहीं जानती। माताकी गोदमें पलीं। माताने धर्मका उन्हें कुछ भी मर्म नहीं समझाया बड़ी हुई स्कूलमें भेज दी गईं। वहां जाते ही वे शब्दोंके माने रटने और जोड़बाकोके चक्रमें पड़ गईं। धर्मका भाव उनके हृदयसे रफूचकर हो गया।

इसलिये स्त्री शिक्षामें हमें इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध करना चाहिये जिससे बालिकायें यह समझें कि हम भविष्यकी मातायें हैं। हमारे देशका उत्थान और पतन हमपर ही निर्भर है। उन्हें ऐसी पुस्तक पढ़ानी चाहिये जिससे उनका विचार शुद्ध और धार्मिक हो। उनके आदर्श ऊंचे हों और भाव गम्भीर हों। इसके लिये पुराणकी पुस्तकोंका पढ़ाना बहुत जरूरी है। रामायण और महाभारतकी छोटी छोटी कहानियां उनका पाठ्यविषय हों। इन पुस्तकोंसे गृहस्थीको जो शिक्षा मिलती रहेगी उसका मिलना कहीं नहीं हो सकता। महाराणी सीता तथा सावित्रीकी दुःख भरी कथा, राजकुमारी दमयन्ती तथा चिन्ताका अटल पातिव्रत धर्म, सती बेहुलाका सतीत्व तथा इसकी रक्षाके लिये सहे हुए यातनाओं और कष्टोंकी कथा पढ़कर हमारी बालिकाओंका हृदय भर जायगा, इससे जो संस्कार चित्तपर जमेगा वह अटल हो जायगा।

अन्य उपन्यास भी ऐसे हैं—अन्नपूर्णाका मन्दिर, शान्तिकुटीर अपूर्व आत्मत्याग, सेवा

सदन—जिनके पढ़नेसे नायक नायिकाकी कष्ट कहानीका स्मरण कर हृदय पसीज उठता है। पर पौराणिक कथाओंकी जो छाया पड़ती है उसकी तुलना नहीं हो सकती।

यदि धर्मके लिये या किसी भारी आदर्शके लिये कोई भीषण कष्ट सहा जाता है तो उस विवरणका जो संस्कार हृदयपर पड़ता है उससे आत्मा अवश्य ऊपर उठती है। स्वामीके प्राणोंकी रक्षाके लिये सती सावित्री तथा सती बहुलानें जो यातनायें भोगी थीं, जो कष्ट सहन किया था उसका वृत्तान्त पढ़कर कित्त रमणीकी आत्मा न ऊंचे उठेगी, कित्तकी काया पलट न होगी। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान रामचन्द्रका, पिताकी आज्ञा मानकर राजके सुखको लात मारकर वन जाना सोता देवीका पतिके साथ जंगल जाना १४ वर्षतक अनेक तरहकी विपत्तियोंका सुखसे सामना करके भी साहस और धैर्य न छोड़ना, साधारण बात नहीं है। इन गाथाका पढ़कर कित्तका हृदय उन्नत नहीं होगा।

भक्त ध्रुवका माताकी शिक्षा पाकर आठ

वर्षकी अवस्थामेंही वनमें तपस्या करने जान
महर्षि नारदके लाख समझानेपर भी लौटक
न आना, एकान्त समाधिमें निरत होना और
अन्तमें अमरत्व पदको प्राप्त करना, किसके
गद्गद नहीं कर देगा। पिताको सुख और
शान्ति देनेके लिये भीष्म पितामहका आज्ञा
ब्रह्मचारी रहना किसकी आत्माको उन्नत न
धना देगा। सोतादेवीका आदर्श पातिव्रत, सावि
त्रीकी पतिसेवा, विपुलाका त्याग, चिन्ता और
दमयन्तीकी पतिपरायणता किसके चरित्रको
उन्नत नहीं बना देगी। पतितसे पतित आच
रणवाला जीव भी इन उपख्यानोंको पढ़कर सुध
जायगा, उसकी आत्मा पवित्र होजायगी। उस
हृदयसे सभी गन्दे विचार निकल जायेंगे।

उपन्यास लेखक अपने उपन्यासको रुचि
कर धनानेके लिये जेठानीको खराब मिजाज
दिखलाता है। वह अपनी देवरानीको ह
तरहसे सताती और जलाती है, उसके अत्या
चारोंसे तंग आकर विचारी जहर खाकर आत्म
हत्या कर लेती है और इस जीवनलीलाको अन्ति
सहजमें समाप्त करती है। दूसरा लेखक चची-

हिन्दीमें अच्छे मौलिक उपन्यासोंके लिखनेवाले ही नहीं हैं दूसरे जो दो एक लिखवाड़ हैं भी उनकी लेखनीसे जो कुछ निकलता है उसका प्रसाद यदि हमारी बहू बेटियां न चख सकें सोही अच्छा !

पर उपन्यास कितने ही शिक्षाप्रद और मौलिक क्यों न हों उनसे वह आनन्द मिल हां नहीं सकता जो रामायण या महाभारतके पाठसे मिलता है । मैं सच कहता हूं जिस समय मेरी छोटी भतीजी चिरागके सामने बैठकर सरल और मोठे स्वरसे रामायण अथवा महाभारतका पाठ करने लगती है मेरा चित्त आनन्दसे पुलकित हो जाता है । अच्छेसे अच्छे हिन्दी बंगला अथवा अंग्रेजीके उपन्यासों और गल्पोंके पढ़नेमें मुझे वह आनन्द नहीं मिलता जो आनन्द मुझे उन पुस्तकोंके पाठको सुन कर मिलता है ।

भक्त ध्रुवका चरित्र सुनकर हृदय गद्गद हो जाता है । जिस समय सौतेली माके कठोर वचनोंसे पीड़ित होकर ध्रुव रोते रोते अपनी माके पास जाता है और माता उसे धीरज देती

हे. उस धीरजसे शान्ति पाकर ध्रुव उस परम पिताको पानेके लिये जंगलकी ओर चल देता है—जिसको गोदमें बैठनेपर तीनों लोकका राज्य भी तुच्छ है—क्या उस कथाका मुकाबिला कहों हो सकता है ! उस अटल विश्वासकी कथा कितना महत्व रखती है जिसके आधारपर पांच वर्षका बालक जंगलकी विपत्तियों और कठिनाइयोंका ख्याल न कर उसकी खोजमें निकलता है और उसको पानेके लिये जंगल जंगल घूमता है, उपवास करता है, ब्रत करता है, और अनेक कठिनाइयां भेलता है । अन्तमें उस परम पदको प्राप्त होता है । आज भी उत्तरी सीमापर स्थिर होकर अपनी प्रभाकी ज्योति चमका रहा है ।

इस उपाख्यानको सुनकर मुझे जो आनन्द आता है वह कहिले नहीं प्राप्त हो सकता । यहिणीके हृदयपर इस तरहके चित्र अंकित होने चाहिये जिनमें इन्हीं तरहके उच्च आदर्शकी वे कल्पना करती रहें और अपने बालकोंको इन्हीं तरहका शिक्षा दें । इस तरहकी शिक्षा माताके मुंहसे जो प्रभाव उत्पन्न करेगी वह नैकड़ा या हजारों अन्य अनेक उपायों द्वारा भी लाय्य नहीं है ।

इतिहास और भूगोल

हम यह नहीं चाहते कि हमारी बालिकायें संसार भरके इतिहासका पूर्ण ज्ञान रखें और संसारका नक्शा लेकर दिन-रात उलटती रहें कि अमुक स्थान यहां है और अमुक स्थानपर घटना होनेसे इसका प्रभाव अमुक अमुक स्थानों-पर इस तरह पड़ेगा। पर साथ ही हम इतना तो अवश्य चाहते हैं कि हमारी स्त्रियां अपने देशके साधारण इतिहास और भूगोलके ज्ञानसे परिचित हों। यदि पानीपतका नाम कहीं सुनं तावे चौंक न पड़ें। कन्या कुमारी अन्तरीपका वे किसी स्त्रीका नाम न समझ लें। इससे दूसरा लाभ यह होगा कि हमारे देशमें जो बड़े बड़े शूरवीर राजा लाग हो गये हैं उनकी कथा वे पढ़ेंगी और बाल-कालसे ही अपनी सन्तति-को सुनावेंगी और उन्हें उसी तरहका धनावेंगी।

शिवाजीके बारेमें लिखा है कि बाल-कालमें उनकी माना उन्हें अपने देशके वीरोंकी कथायें सुनाया करती थीं जसका फल यह हुआ कि शिवाजी बाल-कालसे ही तलवार चजाने, घोड़े-

पर सवार होकर भाला फेंकने आदिमें बड़े चतुर होगये। माताकी उसी बाल-कालको शिवाका फल था कि शिवाजी भारतमें अपना अमर यश सदाके लिये स्थापित कर गये। अभिमन्युकी वीर कहानी सुनकर तो और भी विस्मय होता है। चक्रव्यूह सदृश किसीसे न तोड़े जानेवाले व्यूहका तोड़ना उसने अपनी माताके गर्भमें ही सीखा था। इससे तो यही प्रगट होता है कि गर्भाधानके बाद मातायें जो भाव ग्रहण करती हैं उसका असर सन्ततिके चरित्र-पर अवश्य पड़ता है।

इसलिये सुगृहिणीको सदा इस बातकी देखरेख करती रहना चाहिये कि घरमें गन्दी बातोंकी चर्चा नहीं होती, गन्दी पुस्तकें नहीं आने पाती और गन्दे भाव भी नहीं उठने पाते। इतिहाससे हमारा मतलब यह नहीं है कि वे तारीखवार घटनावलीको पढ़ें। उनके लिये इतिहासको अलग पुस्तकें चाहिये अर्थात् मोटी मोटी घटनावलीका सरल भाषामें कहानीके रूपमें वर्णन।

जो बात इतिहासके संबंधमें कही गई है वही बात भूगोलके संबंधमें भी ठीक है। पृथिवी

भरके बड़े बड़े देशों तथा उनके प्रधान प्रधान नगरों, मशहूर पर्वतों और नदियोंका नाम तथा अपने देशके भूगोलका कुछ अधिक ज्ञान काफी होगा। इसके अतिरिक्त अपने देशके पैदावार तथा किस प्रान्तमें या नगरमें कौनसी शस्तु अच्छी बनती है, किस ग्राममें कौन महात्मा पैदा हुए थे तथा उन्होंने किस वंशको उज्ज्वल किया था इत्यादि बातोंकी जानकारी भी चाहिये। साथ ही साथ प्रसिद्ध रेलवे लाइनोंका नाम तथा वे किस तरफ होकर गई हैं इत्यादि बातोंका ज्ञान भी चाहिये।

पर इसके लिये मोंटी मोंटी पांथियोंके जुगाड़ करनेकी कोई आवश्यकता नहीं। यह सब शिक्षा मौखिक हानी चाहिये और प्रत्येक घरमें स्त्रियोंके लिये इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध हो सकता है। अनेक पाठशालाओंमें भी इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध है। एक वास्तविक विद्यालयमें मैंने सम्बन्ध था। मैं प्रायः उसका निरीक्षण करने जाया करता था। मिटिश कदातरकी पढ़ाई उसमें हाना था। इतिहास और भूगोलका भी पढ़ाई होना था।

मैंने कार्यकर्ताओंसे कई बार इस बातपर जोर दिया कि इतिहासको कोई पुस्तक मत नियत कोजिये। अध्यापिकाओंको समझा दिया जाय कि वे स्वयं इतिहास पढ़ें और कथा-वार्ताके रूपमें बालिकाओंको सुनावें। पर यह बात उन लोगोंको समझमें नहीं आई। भारतवर्षका संचित इतिहास पढ़नेके लिये रख दिया गया।

कई दिनके बाद में फिर निरीक्षणके लिये गया। मैंने देखा कि अध्यापिका एक पाठके बाद दूसरे पाठको तोतेको भांति रटा रही हैं। मैंने कई लड़कियोंसे इधर उधरकी कुछ बातें पूछीं पर उनको समझमें कुछ नहीं आया था कि वे सन्तोष-जनक उत्तर देतीं। मुझे बड़ा सन्ताप हुआ। इतिहास पढ़ानेका यह अभिप्राय नहीं है। गाँतम बुद्धका जीवनचरित रट बालनेसे हमारी बहिन बेटियोंको कुछ लाभ नहीं हो सकता। उनके लिये आवश्यक है बुद्धके जीवनके सारको या आदर्शको जानना। जबतक इतिहास उन्हें रटाया जायगा तबतक वे इन बातोंको नहीं समझ सकेंगी।

अंग्रेजी शिक्षा

आजकल हमारे देशमें एक दया यह नहीं है लोगोंका ख्याल है कि अंग्रेजी भाषाका कुछ ज्ञान कराये बिना हमारी बालिकाओंकी शिक्षा पूरी नहीं हो सकती । इस प्रश्नपर घोर मतभेद है । ऐसे लोगोंकी संख्या अधिक है जो स्त्रियोंकी अंग्रेजी शिक्षाके सर्वथा विरोधी हैं । इसलिये ऐसी अवस्थामें क्या होना उचित है उसका अनुमान काल समयके अनुसार हो करना चाहिये । यदि विचार कर देखा जाय तो स्त्रियोंका अंग्रेजी शिक्षाकी कोई भी आवश्यकता नहीं है । हमें उन्हें सहिष्णु बनाना है । यहस्थाके कामोंमें निपुण करना है । सभा सभा माइटीमें ले जाकर उनमें भाषण नहीं दिलाना है । ऐसा दशमें अंग्रेजी शिक्षासे कोई लाभ नहीं हो सकता । समाज मांमाइटीमें भी उन्हें अंग्रेजी शिक्षाकी आवश्यकता नहीं पड़ेगी । हमारी मातृभाषा अंग्रेजी नहीं है हिन्दी है । यही हमारी राष्ट्रभाषा है । भारतकी अधिकांश प्रजा केवल हिन्दी भाषा जानती

संगीत

इस विषयमें भी मतभेद है कि स्त्रियोंको संगीत कलाकी शिक्षा देनी चाहिये या नहीं। मेरी समझमें स्त्रियोंको संगीत विद्याकी शिक्षा अवश्य देनी चाहिये। इसके अनेक कारण हैं। पहले तो ईश्वरने स्त्रियोंके गलेमें जो मधुरता भर दी है वह संगीत विद्याके ही निमित्त है। जो स्वभावतः मधुर है वह अनेक पवित्र भावोंको जगा सकता है। दूसरे यदि स्त्रियोंको संगीत विद्याकी पूरी शिक्षा दी जाय तो वे अपने वंशकी रक्षा भी अनेक तरहसे कर सकती हैं। प्रायः देखा गया है कि पुरुष पहले पहल केवल गाना सुननेकी लालसासे ही कुसंगतिमें पड़ते हैं और यादका अपना सर्वनाश करते हैं। अपने मधुर कण्ठसे स्त्रियां उन पुरुषोंकी वह तृप्णा तृप्त कर सकती हैं और उन्हें इसके लिये कहीं अन्यत्र जानेकी आवश्यकता नहीं प्रतीत होगी। पर हमारे देशकी रमणियोंको पुरुषोंके सामने गला खोलकर गानेमें शर्म मालूम होती है, वे मारे लाजके गड़ जाती हैं। चाहे गारी (गाली) गते

समय वे फूहड़से फूहड़ शब्द मुंहसे पिता, भाई और भतीजाके सामने निकालते न सरमायें। इस विषयमें वंग देशने काफी उन्नति किया है। अधिकांश वंगाली महिलायें गाना बजाना जानती हैं। मुझे एक वंगाली बन्धुके घरमें आने जानेका सौभाग्य प्राप्त था। शामको दैनिक कार्यसे छुट्टी पाकर वे लोग सितार, तबला तथा हारमोनियम लेकर बैठ जाते और आनन्द-के किस धारा प्रवाहमें बहते कि वर्णनके बाहर है। उनके घरमें मैंने कभी किसीको खिन्न होते न देखा। पिता, माता, भाई तथा बहिन, चारों जिस समय बैठ जाते और संगीतकी मधुर ध्वनिसे गृहको गुंजायमान करने लगते उस समयकी छविको अङ्कित करना इस तुच्छ लेखनकी शक्तिके बाहर है। एक उदाहरण और है। गीत गोविन्द संस्कृतका सबसे उत्तम संगीत पुस्तक है। अनेक परिडतोंके मुंहसे मैंने इसे सुना था। मधुरसे मधुर वाणीके द्वारा मैंने इसका ध्वनित किया था। पर एक बार मैंने इसे एक रमणीके मुखसे सुना। उस गानेको सुनकर मुझे कैसा आनन्द मिला मैं नहीं कह सकता।

आज भी वही मधुर ध्वनि मेरे मनको उसी “केशव धृत कल्कि शरीर” के चरणों की ओर बलात् खींचे ले जा रही है ।

जिस समय मैं काशोमें रहता था मेरा नियम था कि मैं नौ बजे रातको नित्य प्रति माता अन्नपूर्णाका दर्शन करने जाया करता था । उसी समय संस्कृतके एक सुयोग्य परिंडत भी आया करते थे । उनके गलेमें माधुर्य रसका अच्छा प्रसाद था । भक्ति भरे शब्दोंमें वे प्रेमके साथ माताकी स्तुति किया करते थे । सैकड़ों यात्री खड़े होकर मुग्धवत् उनकी स्तुतिको सुना करते थे । स्तुति जितनी मधुर थी उनका कण्ठ भी उतना ही मधुर था । मैं समझता था कि इस स्तोत्रको इससे अधिक माधुर्यके साथ और कोई नहीं कह सकेगा । स्तोत्रका एक श्लोक दे देना उचित समझता हूँ :—

न मंत्रं नो तंत्रं तदपि च न जाने विलपनम्,
न चाह्वानं ध्यानं तदपि च न जाने स्तुतिमहो ।
न जाने मुद्रास्तं तदपि च, न जाने विलपनम्,
परं जाने मातस्त्वदनुसरणं क्लेशहरणम् ॥

इसी स्तोत्रका पाठ कई दिन हुए मैंने कल-कत्तेके एक बालिका विद्यालयमें सुना। छोटी छोटी बालिकायें—जिन्हें साधारण संस्कृतका ज्ञान भी नहीं था—इस स्तोत्रका पाठ इतने सौन्दर्यके साथ कर रही थीं कि यह प्रतीत होता था कि मा सामने खड़ी है और भक्त उसकी आराधना कर रहे हैं। इस माधुर्यके सामने उक्त पाण्डितजीका माधुर्य फीका पड़ गया।

इस तरहकी शिक्षाके साथ साथ स्त्रियोंको सिलाई आदिका ज्ञान दिलाना नितान्न आवश्यक है। किसी समय हमारे देशमें इन्का खूब प्रचार था। अभीतक घरोंमें एक सुजनी पाई जाती है जिसकी मिहनतको देखकर दंग हो जानेमें आता है। बीचमें यह कला हमारी गमणी समाजसे लुप्त हो गयी थी। आजकल स्त्रियां फिर इस तरफ रुचि दिखलाने लगीं हैं। पर गृहकी आवश्यक सिलाईकी तरफ ध्यान न देकर वे फैली कामोंकी तरफ अधिक संलग्न हैं। बालिका विद्यालयोंमें भी इसी तरहकी शिक्षा दी जा रही है। इससे हमारा बहुत उपकार नहीं हो सकता। स्त्रियोंको इस तरहकी

सिलाई सिलाने की चाहिये जिससे वे घर का काम पैसे वाचा सकें। जैसे लड़कों का कुर्ता, जाकेट, निमस्तीन, चादर, तकिये की गिलाफ आदिक सिलाई उन्हें अवश्य जाननी चाहिये।

यह तो साधारण शिक्षा की बात हुई इतनी शिक्षा प्रत्येक स्त्री के लिये अनिवार्य है। बिना इसके एहस्थी मजे में नहीं चल सकती। सुखी एहस्थ के लिये इस तरह की शिक्षा का प्रबन्ध बहुत जरूरी है।

उच्च शिक्षा

इतना लिखने के बाद दो शब्द उच्च शिक्षा के संबंध में भी लिख देना उचित होगा। यदि साधन हो तो स्त्रियों को उच्च शिक्षा अवश्य देनी चाहिये। प्राचीन युग में हमारा यह देश उस बात का आदर्श रहा है। गार्गी, आत्रेयी अनुसूया, अरुन्धती आज भी हमारी पूज्या हैं। कस्तूरीबाई गांधी, वासन्तीदेवी दास, सरोजनी नायडू, सरलादेवी चौधरानी आज भी महिला समाज का मुख उज्ज्वल कर रही हैं। पर यह पुस्तक केवल साधारण एहस्थी के लिये ही

लिखी जा रही है इसमें इस विषयपर हम यहाँ अधिक नहीं लिखना चाहते ।

ग्रीशिक्ता के संबंधमें हमने ऊपर जो कुछ लिखा है उसे पढ़कर बहुधा लोग हँसंगे और यही कहेंगे कि यदि स्त्रियोंको पढ़ा लियाकर हम परिहृता, डाक्टरगनी और दर्जिन आदि एक साथ ही बना देंगे और गृहरथीका उस तरहका सारा काम येही करने लगेंगी तो विचारे इन पेशेवाले तो मरही जायेंगे क्योंकि फिर इन्हें कौन पढ़ेगा । इस तरहकी कल्पना सर्वथा बेजड़ है । हमारा अभिप्राय यह नहीं है कि स्त्रियों द्वारा ही इस तरहका सारा काम कराया जाय । हमारा अभिप्राय केवल इतनाही है कि उन्हें इस तरहकी शिक्षा देकर निपुण कर दिया जाय जिससे आवश्यकता पड़नेपर वे सहायता दे सकें । मान लो कि लड़का बीमार हो गया । डाक्टरके आनेमें देर है, उस समय डाक्टरकी प्रतीक्षा न कर साधारण औषध देनेका ज्ञान स्त्रीको अवश्य होना चाहिये । तर्कियेके लिये दो गिलाफ बनाना है, इसके लिये दर्जी बुलाना फज़ूल है ।

प्राचीन समयमें हमारे देशमें टोटका और औषधकी बड़ी चलन थी। आजकलकी तरह साधारण फोडा फुंसीके लिये ही आठ रुपया फीस देकर डाक्टर नहीं बुलाये जाते थे। आज भी ग्रामोंमें वही घात है। अंतरिया (जूड़ी) बुखारके रोगीको जो दवायें देहातोंमें दी जाती हैं, उनकी चर्चा सुनकर शहरके डाक्टर वैद्य या तो हंसी उड़ायेंगे या विस्मय प्रगट करेंगे, पर प्रतिवर्ष हजारों रोगी उसी उपचारसे अच्छे होते हैं। लड़कोंको साधारण धीमारियोंमें स्त्रियां ही दवा दारु कर लेती हैं। जहां साधारण घोंटीसे काम चल जाता है वहां नगरोंमें आठ फीसके और तीन नुसखेके लगते हैं। हमारी शिक्षाका अभिप्राय इसी फजूल खर्चोंको रोकना है।



तीसरा अध्याय

कुटुम्ब या परिवार

मनुष्य समाजप्रिय है। लोगोंके साथ रह कर जिन्दगी बिताना वह ज्यादा पसन्द करता है। इस तरह परिवारके साथ मिलकर रहनेमें वह अधिक सुख पाता है। इससे वह मतलब निकलता है कि मनुष्य एक दूसरेकी सहायता पानेकी इच्छासे ही औरोंके साथ रहना चाहता है। यदि यह बात न होती तो उनके एक साथ मिल कर रहनेका दूसरा कोई मतलब नहीं हो सकता था। यही हमारे यहांकी पुरानी चाल रही है। इसीका हमलोगोंने अपना आदर्श माना है। पर आजकलकी पश्चिमी देशोंकी हवामें हम इस तरह बहते चले जा रहे हैं कि हमें अपनी पुरानी मर्यादा घोक मालूम हो रही है और हम उसका त्याग करके अलग होनेकी कोशिश कर रहे हैं।

हम भूल जाते हैं कि इसमें जो आनन्द है उसका स्वप्नमें भी मजा और कहीं नहीं मिल सकता । एक साथ रहकर एक दूसरेकी सहायनामें हमजोग जिस कमोकी पूरी करते हैं, अलग होकर हम उस कमोकी कहांसे पूरी करेंगे ? घरमें चार भाई हैं । चार बहुरा हैं । दो परदेश कमाने हैं, दो खेतीबारी करते हैं । इस तरह सब मिलकर बड़े आनन्दसे अपना दिन काटते हैं । एक भाई देखता है कि उसके ऊपर खर्च तो बहुत पड़ता नहीं पर कमाता है वह सबसे अधिक । वह सोचता है कि मैं ५०) ६० महीना कमाना हूं । यदि मैं अलग हो जाऊं तो मुझमें रह सकता हूं । यह सोचकर अपनी स्त्री और पुत्रको लेकर वह अलग हो जाता है । कुछ दिन आगमन करता है पर थोड़े ही दिन बाद उसके ऊपर अनेक तरहकी कठिनाइयां आने लगती हैं । स्त्रीकी तर्कायन लगाव हो गई । कुछ भोजन बनानेवाला तथा उसकी दवादारु देनेवाला नहीं है । उस तरह जिस समय जिस उमर वर्गवाला साथ आता वही सब उस समय रहा जाता ।

पश्चिमी देशोंकी हम बराबरी नहीं कर सकते। वे धनी हैं, सुसम्पन्न हैं। वे दस बीस दास दासियाँ रख सकते हैं। इसके अतिरिक्त उन देशोंमें बड़ी बड़ी अस्पतालें हैं जहाँ रोगी स्त्रियोंकी पूरी तरहसे देख भाल होती है। उन अस्पतालोंमें स्त्रियोंको भेजकर पुरुष निश्चिन्त हो जाते हैं। सन्तान उत्पन्न करानेके भी जगह बने हुए हैं। गर्भवती स्त्रियाँ गर्भके दिन पूरा होने पर उन स्थानोंमें चली जाती हैं और लड़का पैदा हो जानेपर तबीयत ठीक कर अपने पतिके घर लौट आती हैं। यही बात बालक बालिकाओंके लिये भी है। उन अस्पतालोंमें दवा-दारू, सेवा शुश्रूषाका इतना अच्छा और उचित प्रबन्ध है कि बड़े बड़े धनिकोंके घरोंमें भी वह मयस्सर नहीं हो सकता। वहाँके नर-नारी जबतक अच्छे रहते हैं तबतक तो घरमें रहते हैं और जहाँ जरा भी तबीयत खराब हुई कि वे अस्पतालोंकी शरण गये। इस तरह परिवारका त्याग करके भी वे अपना जीवन सुखसे बिता सकते हैं। इस तरह जीवन : बिताना ही उनके यहाँकी चाल है।

पर हमलोग उनकी नकल करके परिवारके संबंधको छोड़नेकी इच्छा तो अवश्य करते हैं पर क्या कभी इस बातपर भी विचार करते हैं कि उनके देशकी तरह घरसे अलग परिवारकी भांति आराम देनेवाला कोई साधन नहीं है। इस दरिद्र देशमें एक तो इस तरहका कोई प्रबन्ध नहीं है और दूसरे यहांकी महिलाओंकी स्वभावगत लज्जा उनके रास्तेमें कम बाधा नहीं पहुंचानी। जो स्त्रियां घरके पुरुषोंके पैरों आधाज सुनकर ही तीन हाथ लंबा घूंघट काढ़ कर मरक जाती हैं वे भला अस्पतालोंमें जाकर किस प्रकार रह सकेंगी !

इसीमें हमलोग एक कुटुम्ब या परिवार रहनेकी जरूरत समझते हैं। और इसीमें हम लोगोंकी मर्यादा है। जहां दस प्राणी एक साथ मिल जुल कर रहते हैं वहां कोई काम कर रहा है, कोई शिथिल रहा है, कोई क्रुद्ध रहा है प जिस समय जरूरत पड़ जाती है, सबके स एक होकर खड़े हो जाते हैं और मुस्तेदी काम करने लगते हैं। यदि घरमें कोई बीमार पड़ जाता है तो वही जो किसी समय गप श

लड़ानेमें ही अपना समय बिताते थे दिनरात रोगीके चारपाईके पास खड़े रहते हैं। विपत्तियोंके समय देखा जाता है कि इनकी सेवायें कितनी अमूल्य हैं। सैंकड़ों रुपये खर्च कर भी जो काम नहीं हो सकता उसको ये लोग अति सहजमें कर देते हैं। मेरा निजी अनुभव है। मेरे एक चचेरे भाई हैं, वे सदा बेकारीमें अपना दिन काटते हैं। सिवा दोनों वक्त भोजनके घरसे उन्हें कोई संबंध नहीं। अन्न कहाँसे आता है, खेतमें क्या पैदा होता है, बैलोंको चारा दिया गया या नहीं, मजूरनी घरमें ठीक समय पर काम करती है या नहीं, दरवाजे पर मेहमान आवे हैं तो उन्हें पानीके लिये पृच्छने-वाला कोई है या नहीं, इसकी उन्हें कोई परवा नहीं रहती पर जिस समय घमं ब्याह शर्दी या मरुती पड़ जानी है तो वे न दिनको दिन समझत हैं न रातको रात। खाना पीना उन्हें सब हराम हो जाना है। लीपना पोतनामे लेकर सारा काम काज वे स्वयं संवार लेते हैं।

पर इन सब बातोंकी जिम्मेदारी गृहिणी पर है। गृहिणी ही इस संबंधको कायम रख

सकती है और बढ़ा सकती है। वही इसके नाशका कारण भी हो सकती है। आजकल हमारी नारियों पर यह कलंक लगाया जाता है कि वे घरमें कलह, फूट तथा वैर फैलानेकी जड़ हैं। जो भाई एक माताके पेटसे पैदा हुए हैं, एक ही स्तनका दूध पीकर पले, एक दूसरेके लिये अपना लहू बहानेके लिये तैयार रहते हैं वही भाई पत्नीका मुंह देखते ही एक दूसरेके प्राणोंके ग्राहक हो जाते हैं। इसलिये स्त्रियोंको अपने ऊपरसे इस कलंकको धो डालना चाहिये। इस निमित्त मैं स्त्रियोंसे निम्न निम्न बातें कहना चाहता हूं—“मान लीजिये कि आपके पति बड़े कमा-सुन हैं। उनके दोनों भाई आलसी और अलहदी हैं। पर क्या गृहस्थों पर उनका कोई अधिकार नहीं है? क्या गृहिणीके प्रेम और कृपाके वे पात्र नहीं हैं? जिममें किमी तरहकी योग्यता नहीं है उसके ऊपर दया दिखाना कितना अच्छा है। मृत्यु और ममृद्धिके दिनोंमें जिमके मृत्युका कामना करागा जिसे मृत्यु बनाना गद्गारा निर्गनिके दिनोंमें बड़ी नृद्धारे

पाछे पाछे फिरेगा। यदि अपने भाईके बाल बच्चोंको उसी तरहका खाना पहनना देती रहोगी जैसा तुम अपने बाल बच्चोंको देती हो, उनका पढ़ाई लिखाईका उसी तरह देख रेख करोगी जैसा तुम अपने बच्चोंकी करती हो तो वे समाजके भूषण होंगे, कुलकी मर्यादा बढ़ावेंगे। ऐसा करनेमें सम्भव है तुम्हें अपने बच्चोंको दो चार दूध देनेमें असुविधा हो, चार जाड़ा कपड़ा तुम अपने लड़कोंके लिये न रख सको। पर यह कोई बड़ी बात नहीं है। क्या इसी थोड़ीसी बातके लिये तुम भाई भाईको अलग कराना चाहती हो? जिनको ईश्वरने एक ही उदरमें रखा, एक ही स्तनका दूध पिलाया, एक ही थालीमें भोजन कराया, उसी अमूल्य भाई रूपी रत्नको तुम अलग करा रही हो कि वह फाकाकशी करे और तुम अपने पतिको—उसके ही एक भाईको—लेकर आनन्दसे दिन काटो? क्या इस तरहका नीचतापूर्ण स्वार्थ तुम्हें पसन्द है?”

इस युगमें ऐसे बहुत कम लोग देखनेमें आते हैं जो अपनी शरणमें दस पांच जीवोंको

रखकर उनका पालन करें। उन्हें वे धोभ मालूम होने लगते हैं। पर अपने दस बीस बाल बच्चे भी धोभ नहीं मालूम होते। हमें सोचना चाहिये कि ईश्वरने अपनी इच्छासे इन दस आदमियोंको इकट्ठा कर दिया है। उसका उद्देश्य यदि इन्हें साथ रखनेका न हाता तो भला वह इन्हें एक घरमें पैदा क्यों करता। तो हम अपनी इच्छासे क्यों इन्हें अलग करें। अपने पतिको अधिक परिश्रम करते देख तथा अपने अभागे भाइयोंका पालन करते देख यदि कोई स्त्री यह सोचती है कि उसके पतिके बदौलत ही यह स्थी चल रही है तो वह भूल करती है। क्योंकि बिना भगवानकी कृपाके इस संसारका धोभ कोई एक व्यक्ति एक मिनटके लिये भी नहीं संभाल सकता। इसी धानको ठीक समझकर चलनेमें ही हमारे माताओं और बहनोंकी मर्यादा है। हमें यह स्थीका कल्याण है।

कुटुम्ब या परिवारमें एक साथ रहनेपर कुटुम्ब न कुटुम्ब काटनाइयां, दुम्ब या तकलीफ अवश्य उठानी पड़ती है। पर सुहृदिणीका कर्तव्य है कि वह इन कष्टोंकी चर्चा पतिसे

कभी न करे। परिवारके टूटनेकी यही जड़ है। जो स्त्री अपने पतिका कान भरना शुरू कर देती है वह परिवारके सुखको हर लेती है। कितना ही सरल और अच्छा स्वभावका पुरुष क्यों न हो, रोज रोज शिकायत सुनते सुनते उसका भी दिल पक जाता है और घरमें भगड़ा शुरू हो जाता है। भगड़ेका दूसरा कारण बच्चे होते हैं। देखा गया है कि बच्चोंको लेकर स्त्रियोंमें भगड़ा खड़ा हो जाता है। एक परिवारका हाल सुनिये। दो भाई थे। आपसमें बड़े प्रेमसे रहते थे। दोनों बहुर्ये भी प्रेमसे रहती थीं। पर जबसे दोनोंको सन्तान हुई तबसे दूधके लिये रोज भगड़ा होने लगा। एक कहती हमारे लड़केको दूध नहीं मिला और दूसरी कहती हमारे लड़को दूध नहीं मिला।

गृहिणीको इस बातपर विशेष ध्यान देते रहना चाहिये कि किसी भी तरह घरके बच्चोंके साथ दो तरहका व्यवहार नहीं होता। परिवारके सभी लड़कोंका पालन एक तरहसे होना चाहिये। अवोध बच्चे संसारकी चालोंसे अनजानकार रहते हैं। इसलिये उनके साथ किसी तरहका

भेदभाव दिखलाना अनुचित है। इसे सब कोई मानेंगे कि अपने पुत्रके प्रति स्नेह अधिक होता है। पर उसके प्रगट करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। इससे माताके स्नेहमें किसी तरहकी कमी नहीं आ सकती। पर यदि परिवारके सभी बालकोंके साथ एकही तरहका व्यवहार होगा तो असन्तोषका कारण जल्दी नहीं आवेगा, परस्पर प्रेम बढ़ेगा और बालक भी एक दूसरेको घृणा करना नहीं सीखेंगे। यह सीख हमारी माताओं और बहिनोंका आभूषण है, उन्हें इसका सदा अनुकरण करना चाहिये।

एह कलहका तीसरा कारण एक दूसरेकी चुगुली खाना है। देखनेमें आता है कि काम धन्धासे खाली होकर स्त्रियां अपने पड़ोसिनियोंके साथ बैठती हैं और अपने अपने घरका रामायण आरम्भ करती हैं। यह आदत बड़ी बुरी है। यह तो निश्चय ही है कि जिसकी निन्दा या शिकायत की जाती है उसके कानों-तक सारी बातें अवश्य पहुंच जायंगी। इससे उसे क्रोध आवे तो अचरजकी बात नहीं है। क्रोधका फल भगड़ा है और भगड़ेका फल

करनी चाहिये। उनका हृदय अवश्य पिघल जायगा। उनके चित्तमें दया अवश्य उठेगी। व्याकुल होकर जल्दीवाजीमें कोई ऐसा काम नहीं कर डालना चाहिये जिससे परिवार पर किसी तरहकी विपत्ति आपड़े। सबको यह बात समझना चाहिये कि परिवारका सुख और कहींसे नहीं मिल सकता। यह सुख तभी मिल सकता है जब परिवारके प्रत्येक प्राणी इसको कायम रखनेकी चेष्टा करेंगे। डाह और घृणाका साधारण कीड़ा भी इसके जड़को काट कर इसे मिट्टीमें मिला सकता है। अगर घरक किसी स्त्रीके किसी व्यवहारसे क्रोध आ जाय तो भटपट उसके जवाबमें कुछ कर या कह नहीं डालना चाहिये। क्रोध अन्धा और पागल बन देता है। गोसाईं तुलसीदासजीने कहा भी है—
 “क्रोध पापकर भूल।” क्रोधमें दूसरोंका साधारण दोष भी बड़ा दिखाई देने लगता है। उस समय न्याय और अन्यायकी बात भी भूल जाती है। उसके मनसे यह विचार उठ जाता है कि इस झगड़ेमें हम भी किसी तरह दोषी हैं या नहीं। केवल दूसरोंका दोष सामने आता

हे । इससे बचनेका सहज उपाय यह है कि या तो एक ग्लास ठंडा पीलो या एकसं सौतक गिनती गिनकर तब कुछ करने बैठो । क्रोध आने-पर होश ठिकाने नहीं रहता । जवान काबूके बाहर हो जाती है । इससे ऐसी बातें मुंहसे निकल आती हैं जिनके लिये पीछे पछताना पड़ता है । क्रोधमें आकर मातायें बालकको शाप दे देती हैं, कभी कभी पीट भी देती हैं । पर अभाग्यवश जब वही बालक उन्हें छोड़कर इस पृथ्वीपरसे कूंचकर जाता है तो उन्हीं निर्दयतापूर्ण व्यवहारोंको स्मरणकर वे रोती हैं । जहां परस्पर प्रेम नहीं है वहां गालीगलौज करनेका ही हमें कोई अधिकार नहीं है । ईश्वरने हम लोगोंको इसलिये जीभ नहीं दी है कि हम उसका इस तरह घुरे काममें प्रयोग करें ।

क्या उसका इस तरह अनुचित प्रयोग होते देख वह उसे छीन नहीं सकता । यह बात सदा याद रखना चाहिये कि आज अधिकारके मदमें तुम किसीके साथ अन्याय कर रही हो, भूठभूठ उसे ढपट रही हो, किसीकी हालतमें वह सब कुछ सहनेको तैयार है और सहता है । क्या कल

तुम्हारी भी उसी तरह या उससे भी खराब दशा नहीं हो सकती है ? अकसर देखा गया है कि जब कभी स्त्रियां क्रोधमें आजाती हैं और जिस पर क्रोध आता है उसका कुछ बिगड़ नहीं सकतीं तो क्रोधमें अपने ही अवोध बच्चेको पीटना शुरू करती हैं। इसलिये परिवारवालोंको चाहिये कि इस तरहको बातोंसे वे सदा सचेत रहें क्योंकि इस तरहके वर्तानसे परिवारकी मर्यादा कायम नहीं रह सकती। स्त्रियोंकी कदर जाती रहती है।

ग्याने पानेकी वस्तुओंमें गृहिणीको सदा इस ध्यानका ध्यान रखना चाहिये कि हर एक चीज़ घरके सब आदमीको हिस्साके मुताबिक मिल जानी है। प्रायः यह कलहका एक कारण यह भी होता है। स्त्रियां दो आंख कर लेती हैं। अपने बच्चोंको अधिक दे देती हैं और घरके अन्य बच्चोंका कम देती हैं। कितनी स्त्रियां ऐसा होती हैं जो चीज़ोंको छिपा कर रख देती हैं और धीरे धीरे अपने ही बच्चोंको खिलाती हैं। इस तरहकी बातें परिवारमें असह्य हो जाती हैं। जिस वास्तवके साथ इस तरहका

लड़केका थाली टूटी है। वे बोल उठीं, “हैं! अपना लड़का टूटी थालीमें खाय!” इतना कहकर उन्होंने मेरी थाली उसकी ओर खिसका दी और उसकी टूटी थाली मेरी ओर। यदि आरम्भमें ही ऐसा हुआ होता तो शायद मुझे दुःख न होता क्योंकि मैं बुआका स्वभाव जानता था। पर उस व्यवहारसे मुझे बड़ी पीड़ा हुई बुआके घर एक दिन भी ठहरना अपाढ़ हो गया। मैं उती शामको घर चला आया और फिर कभी बुआके घरजानेका नाम नहीं लिया। इस घटनाको हुए प्रायः १५वर्ष हो गये फिर भी मैं इसे नहीं भूल सका हूं।

यदि गृहस्थोको धनाये रखनेकी इच्छा है, यदि परिवारमें अलगा गुजारीका बीज नहीं बोना है तो गृहिणीको इन सब बातोंपर विशेष ध्यान रखना चाहिये। यदि हृदयमें इस तरहकी बातें उठें भी तो उन्हें भीतर ही दबाकर रखना चाहिये। संभव है इससे कुछ तकलीफ हो पर इससे जो लाभ होता है उसके मुकाबले यह कष्ट कुछ नहीं है। हृदयकी उदारताका परिचय देकर उसे सबके साथ समान वर्ताना करना

चाहिये और इस तरह वह वंशका प्रेम बनाये रखेगी। इससे धीरे धीरे दूसरोंके हृदयका पक्षपात भी दूर हो जायगा।

प्राचीन समयमें इसी तरहकी लक्ष्मीरूपा गृहिणियोंका निवास था। वे मोजा और गुलू-बन्द वीनना भले ही नहीं जानती थीं, अंग्रेजी-के अक्षरों और वर्णोंका भले ही उन्हें ज्ञान नहीं थापर वे परिवारके हर एक व्यक्तिके मनको पहचानती थीं और सबको एक स्नेहकी दृष्टिसे देखती थीं। यदि परिवारका कोई आदमी उनके पास कुछ भोजनमांगने आता था तो वे उसको गाली और कड़वे वाक्योंसे तृप्त न कर अन्नसे तृप्त करती थीं। यदि घरमें किसीको किसी तरहका कष्ट होता तो उसके चेहरेको देखकर ही समझ जाती थीं और प्रेम तथा उपदेशसे उसके दुःखको दूर करनेका यत्न करती थीं। भोजनके प्रति लोगोंकी रुचि देखकर ही समझ जाती थीं कि कितने कौन चीज अच्छी लगती है और किसकी तबीयत ठीक नहीं है। इन सब बातोंको गृहिणी इतनी खूबीसे समझ जाती थी और उसका बन्दोबस्त कर देती थी

कि किसीको इसका पता तक नहीं लगता था। जो एक काम करके थका चला आ रहा है उसे ही वे फिर दूसरे काममें कभी भी नहीं जोत देती थीं, जो किसी तरहकी वेदनाका कष्ट सह रहा है उसे कड़ी धात कह कर अधिक कष्ट देने की चेष्टा नहीं करती थीं, जो अन्याय करता उसे डाटती डपटीं, पर किसीके साथ अन्याय न होने देती थीं। सदा इस धात पर ध्यान रखती थीं कि अमुक व्यवहारसे किसी तरहकी ग्वराबी तो उत्पन्न नहीं हो रही है। परिवारके सभी बालकोंसे प्रेम करतीं, उनका सम्मान करतीं पर प्रेममें पागल होकर उनका भविष्य नष्ट न होने देंतीं। वे देवियां भण्डार घरकी लक्ष्मी थीं, रसोई घरकी अन्नपूर्णा थीं। वे अपने आगम सुखकी कभी परवा नहीं करती थीं। दूसरेके दुःखोंसे सदा दुःखी रहती थीं और उसको सुखी करनेकी सदा चेष्टा किया करती थीं और अपने दुःखोंकी कभी भी परवा नहीं करतीं थीं। उन्हें अपने मरने पीनेकी कम्बो भी निन्ता नहीं रहता थीं। कपड़ा और गहनाके प्रिये वे कम्बो भी अपने पतिको तंग नहीं किया

कर्तव्यके वश कष्ट स्वीकार किया जाता है उस कष्ट सहनको तपस्या कहते हैं, उससे जीवन उन्नत होता है, वह कष्ट चाहे कितना भी अधिक क्यों न हो वह असह्य नहीं हो जाता, क्योंकि उस कष्टमें भी स्नेह और क्षमताका भाव भरा है। पुत्र स्नेहके वश होकर माता क्या नहीं कर डालती। क्या उसमें उसे जरा भी कष्ट मालूम होता है? उल्टे उसें उसमें सुख मिलता है, उसीमें वह अपना जीवन सफल समझती है।

कुटुम्ब या परिवारको एकमें रखनेके लिये शहरकी अपेक्षा गांवका जीवन अधिक सुविधाजनक है। साधारण हेसियतके परिवारको शहरोंमें बड़ा घर नहीं मिल सकता और छोटे घरमें बड़ा परिवार लेकर रहनेमें अनेक तरहकी असुविधाये हैं। इसके अतिरिक्त खान पानकी हर हतरहकी असुविधाये हैं। अन्न महंगा, दूध महंगा, घी महंगा, तरकारो महंगी और साथ ही अच्छी जिनस जल्दी नहीं मिलती। साफ़ हवा और साफ़ जल तो दुर्लभ ही है। धोबी और हज्जामका खर्च साधारण नहीं है। पगपगपर

सवारीके लिये पैसे चाहिये । लड़कोंका देख-भाल और पढ़ाई लिखाईका प्रबन्ध नहीं होता । लड़कोंके भोजन छाजनकी सम्हाल नहीं रहती । लड़के खोंचेवालेके आदी हो जाते हैं ।

इससे परिवारदार गृहस्थीके लिये शहरका जीवन सुखमय नहीं है । इसके लिये गांवही अधिक उपयोगी है । शहरोंमें स्त्रियोंके लिये सबसे अधिक असुविधा है । उनकी शर्म, हया बहुत कुछ धो जाती है । कलकत्ते और बम्बईके मकानोंकी दशा देखकर तो और भी दुःख होता है । स्त्रियोंकी मर्यादाका रक्षा असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य है । दूसरी असुविधा जल वायुकी है । साफ हवा दुर्लभ है । घूमने फिरनेकी जगह नहीं । कमरोंमें पड़ी सड़ा करें । गांवोंमें इन दोनों बातोंकी सुविधा है ।

इसके अलावा बालकोंके चलने फिरनेका कोई ठीक जगह नहीं । कहीं सीढ़ीसे गिर न पड़ें । इस ख्यालसे वे कमरेमें या माताकी गोदमें कैद कर दिये जाते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि उनका शारीरिक बल नष्ट हो जाता है, वे रोगी हो जाते हैं ।

दूसरी असुविधा परस्पर प्रेम और मिलापकी है। शहरोंमें स्त्रियां अपने ही घरोंमें वन्द रहती हैं, सिवा अपने घरके लोगोंके और किसीको नहीं जानतीं। जानपहचान और मेलमिलापका अवसर नहीं आता। पर गांवमें स्त्रियां अवसर मिलनेपर एक दूसरेसे मिलती हैं, प्रेम बढ़ता है। इस तरह गांवोंमें रहनेसे ही हमारा और हमारे समाजका कल्याण हो सकता है।

गांवोंमें जगहकी कमी नहीं रहती। इससे घरके आसपास स्त्रियां तरकारी और फल फूलके पड़े पालव लगा देती हैं। इससे अनेक तरहकी सुविधायें होती हैं। घरकी स्त्रियां ही इसका देखभाल कर लेती हैं जिससे घरका अनेक तरहका उपकार होता है। आस पासकी हवा ठीक रहती है। स्त्रियोंको चाहिये कि वे इन सब धातोंको देखरेख करें और एहस्थीको शोभा जिस तरह न बिगड़े वही उपाय करें।

उतना नहीं तो उसका आधा तो अवश्य बरबाद होता है। ऊपरसे जब किमीने नमक मांगा तो आवश्यकतासे दूना अवश्य दे दिया जाता है। पोसते समय कुछ न कुछ सील्हपर अवश्य छोड़ दिया जाता है। यही बात तेल के बारेमें भी देखनेमें आती है। बदनमें लगानेके लिये प्यालीमें जितना तेल डाला जाता है वह साराका सारा नहीं खर्च होता। कुछ न कुछ लौटकर अवश्य घरमें जाता है। प्याली सहित वह कहीं ताल-पर रख दिया जाता है। गर्द या मिटी उड़ उड़कर उसमें पड़ जाती है और वह नष्ट हो जाता है। इस तरह कुछ न कुछ तेल प्रतिदिन बरबाद होता है। जिस सुविधा और लाभके लिये महीने भरका सामान एक साथ ही खरीदा जाता है, उसका उलटा फल मिलता है। पर यदि गृहिणी इन बातोंकी देखरेख और सम्हाल रखती है तो बहुत फायदा हो सकता है। गृहिणीकी लापरवाहीसे कितने ही घरोंमें देखा गया है कि महीने भरके लिये जो सामान मंगाया जाता है वह बीस ही पचीस दिनमें खर्च हो जाता है और मीठा, तेल तथा नमककी तो

घात ही न्यारी है, वह तो प्रतिमास घटता ही रहता है। एक गृहस्थीका हाल सुनिये। घरमें कुल सात प्राणी, एक नौकर और एक मजदूरिन थे। इन नवके लिये एक वर्षमें १८ मन केवल दाल खर्च हुआ था। अन्य चीजोंकी तो घात ही न्यारी थी। हिसाब लगाकर देखा जाय तो फी आदमी छटांक दो पहरको और छटांक शामको दाल खर्च होगा। इस तरह मर मेहमान, आयागया, पाज प्रयाजनको मिला कर मुश्किलसे १२ मन दाल खर्च होनी चाहिये पर खर्च हुआ ठीक उनका डेवड़ा। इसका यही कारण था कि कोई देवभाल करनेवाला नहीं था और सालभरके लिये दाल खरीदकर रख ली गई थी और मनमाना खर्च होता था।

परदे पढ़ने चीजोंको नष्ट करनेमें सशक्त दंडे चढ़े रहते हैं। उनका खर्चाव जितना चञ्चल होता है उन्हीसे अनुमान बे नडा मोका टुंटा करते हैं कि गृहिणीकी शांति कब लिये और बे किन्त चीजोंको नष्ट कर दें। मेरे भाई का एक लड़ा पचा है, उमर अभी तीन वर्षका है पर शंभाना कूट कूट कर भरी है। भण्डार जहां खुला मिला कि

उसमें घुस गया और दालको चावलमें तथा गुड़को निमकमें मिला देता है। छोटे मोटे वर्तनोंको उठाकर इधर उधर फेंक देता है। लड़कोंका प्रायः इसी तरहका स्वभाव होता है। इससे यहिणीको सचेत होकर रहना चाहिये।

नौकरीकी देखरेख

यदि परिवार सुसम्पन्न है और नौकर चाकर ही भण्डारका कामकाज देखते हैं तो यहिणीको हर समय ही उपस्थित रहना चाहिये। अपनी आत्माके सामने चीजोंको प्रतिदिन निकलवाना चाहिये। भण्डार घरको कितना समझना चाहिये और किलेकी भांति उसकी देख-रेख और रक्षा करनी चाहिये। इस बातपर सदा ध्यान रखना चाहिये कि इस किलेपर चोर रूपी शत्रुका चढ़ाई ना नहीं होती। भण्डार घर दिनमें दस बारसे अधिक नहीं खुलना चाहिये। प्रातःकाल एक बार खुलना चाहिये और दिन भरकी आवश्यक वस्तुयें निकाल देनेी चाहिये और दोमरेपहरको दुसरी बार खुलना चाहिये।

यदि घरमें यह प्रबन्ध है कि दिनमें जितनी बार जरूरत पड़ेगी उतनी ही बार यहि-

रोज खाते थे। सामान मोदीके यहांसे तौलकर मिलता था। कुछ दिनोंके बाद सामान रोः घटने लगा। लगी जांच होने। पर पता न चला। मोदीसे सामने सामान तौलाया जाय चावल दाल धोकर भण्डारमें पहुंचाया जाय चलते समय मजूरनी और मिसरानी दोनोंकें तलाशी ली जाय फिर भी सामानका घटना रुका। चोरका पता न लगा। बड़ी परीशान थी। एक दिन कंगलोंके खिजानेके पहले ही मिसरानीको किसी कारणवश नहाना पड़ा नहाकर जो धोती बदली तो धोतीमेंसे चावल पोटली जमीनमें गिर पड़ी। इस तरह उसकी चोरी पकड़ी गई। मिसरानियां ईंधन लगाने बड़ी ही लापरवाह होती हैं। मनमाना काम चूल्हेमें ठूस देती हैं, जरा भी परवा नहीं करती कि कितनी आंच बरबाद होती है।

एक गृहस्थीमें केवल दो प्राणी थे फिर भी दो आदमाके भोजनमें मिसरानो इनको लक जलानी थी कि दो रुपयेकी लकड़ी सप्ताह में भी नहीं चलती थी। उसे कई बार चेतावन दी गई पर कुछ फल नहीं निकला। अन्तमें लाच

मेहमानके आनेपर—कुछ नये वर्तन बाहर निकालने पड़ें तो काम हो जानेपर उन्हें कि तुरत उठाकर ठिकाने रख देना चाहिये । यदि नौकर चाकर काम करते हैं तो उन्हें कड़ी चेतावनी दे देनी चाहिये कि वे वर्तनोंको यथास्थान रख दें । बचपनसे ही लड़कोंको यह सिखा लाते रहना चाहिये कि जो चीज जहांसे उठा उसे वहीं लाकर रख दें ।

कपड़ोंकी सम्हाल

इसी तरह घरके कपड़ोंकी भी देखभाल रखनी चाहिये । किसी किसी कुटुम्बमें देखा जाये है कि जो कपड़ा जिस दशामें रख दिया जाये है, दिन रात उसी तरह पड़ा रहता है, कोई दंगलनेवाला या उनकी सुध धु लेनेवाला नहीं है । रातका बिछोना दोपहर तक चारपाईपर पड़ा है । लोग नहा नहा कर धातियां आंगन रख गये वह वहीं पड़ा सड़ा रहा है, कपड़े मूखनेके लिये छतपर डाल दिये गये तो दिन भर वहां सूख रहे हैं, बन्दर और बिहल उनके साथ खिन्न रहें । अथवा हवाके साथ उड़ उड़कर वह इधर उधर गिर पड़ रहे हैं ।

लिखनेका मतलब यह है कि हर तरहसे सुसम्पन्न बनाकर रखनेमें जिन बातोंकी आवश्यकता हो एहिणीको वह करना चाहिये। पहले ही लिखा गया है कि ना वह घरकी मजूरिन है और न केवल पालनेके लिये ही वह इस संसारमें आई है। वह घरकी गनी है। उसे एहस्थीका पूरा न कर्ना चाहिये, एहस्थीकी सारी चिन्तायें वह अपने मिरपर ओढ़ लेगी तभी घरका कल्याण हो सकता है।

एहिणीका गरमी और सर्दीके कपड़ोंका सम्हाल पर विशेष ध्यान रखना चाहिये। जाड़ेके कपड़े प्रायः ऊनी होते हैं, जगहों अनावधानीसे कीड़े आदि उसमें लग जायेंगे। इसमें उचित है कि उन्हें सम्हाल कर रस्सों नामका पनी। मगराच या नेपथालिनका गोली उनमें डाल दें और बहुत जरूरत पड़नेपर ही उन्हें निकालें। उनी कम्बल आदि बिस्तरेके नाच पायतानपर लिटाकर रख देनेसे भी कीड़ों में बच रहता है। मनय समयपर इन कपड़ोंकी गरम सवा देना चाहिये। घाम टिप्पा देनेसे भी कीड़े नहीं लगते।

पीतल तथा कांसके वर्तन यदि धराऊ हों और रोजके काममें न आते हों तो भी उन्हें महीनेमें एक बार अवश्य मजवाना चाहिये नहीं तो उसमें इस तरहकी दाग पड़ जाती है कि ताकतवर नौकर भी उसे साफ नहीं कर सकेगा। कभी कभी देखा जाता है कि जब कभी ये वर्तन सालोंके बाद काम प्रयोजनमें निकाले जाते हैं तो खटाई आदि लगाकर लोग दिन दिनभर माथा पीटते हैं फिर भी अच्छी तरह ये साफ नहीं होते। इससे यदि महीने महीने इनकी सफाई होती रहे तो इतना मेहनत कभी भी नहीं जमेगा।

गृहिणीको चाहिये कि गोजाना काममें आनेवाले वस्त्रोंको सदा साफ रखे। यदि वस्त्रोंमें धाँ लगा है तो उसे खटाई या गोबरसे मजबूत ताकत उनको चिकनाहट दृष्ट हो जाय। यदि स्नान साजनेके लिये मजबूत हो तो उसका उपयोग करना रहे और उसे वस्त्रोंका अच्छा तरह मजबूत साफ रखनेकी हिदायत देनी रहे।

नगराई

नवने यही आवश्यकता पड़ती नगराईका

है। घरकी सफाईमें पनालोंको सफाई और चौककी सफाईपर अधिक ध्यान रखना चाहिये। अगले अध्यायमें इसका वर्णन किया जायगा।

रसोई घरकी सफाईपर विशेष ध्यान रखना चाहिये। मनुष्यके मन और हृदयकी शुद्धता और पवित्रता बहुत कुछ भोजन पर ही निर्भर करती है। अन्न जितना ही शुद्ध रहेगा उतनी ही बुद्धि निर्मल रहेगी। रसोई घरकी सफाई रसोई बनानेवालोंपर ही निर्भर करती है। एहिणीका उचित्र है कि इसमें जरा भी असावधानी न हाने दे। केवल पाकविद्यामें निपुण हो जानेसे ही काम नहीं चल सकता।

प्रायः देखा जाना है कि स्त्रियां रसोई बनानेमें सफाई नहीं रखतीं। मन चाहे जमीनपर या पीढ़ेपर बैठ जाती हैं कपड़ा गन्दा कर डालती हैं, काम करती जाती हैं और जो कुछ हाथमें लगा उसे कपड़ेमें पाछती जाती हैं। इसदी निकालकर दालम डाला और हाथ पांछ लिया आंचलमें हांग निकाला दाल छोंकनेके लिये और हाथ पांछा आंचलमें धा और नेलका हाथ भी इसी तरह उसीमें पांछ डाला। इससे कपड़ा तो गंदा

गरमीके दिनामें आगके सामने बैठनेसे पसीना अवश्य निकलेगा । स्त्रियोंको उचित है कि रसोई बनाते समय अपने पास एक गमछा या मांटे कपड़ेका टुकड़ा रख लें जिसमें पसीना घराघर पोछती जाया करें, यदि प्यास लगे तो चोकेस बाहर निकल कर पानी पीयें और फिर हाथ धोकर चोकेमें जायें । किसी किसी जातिकी स्त्रियां जाकेट आदि पहन कर ही रसोई बनाती हैं । इस तरहको आदत बड़ी ही खराब है । जाकेट आदिमें गन्दगीका रहना स्वाभाविक है । रसोई घरमें जहां तक हो हलका बदल रहना चाहिये ।

रसोई बनानेके समय पूर्ण शान्ति रहनी चाहिये । जल्दीबाजीसे काम नहीं लेना चाहिये । इससे प्रायः भोजन नष्ट हो जाता है । जल्दीबाजीमें किसी बातका ठीक ख्याल नहीं रहता । चूल्हमें बेपरिमाण लकड़ी दूंस दी जाती है । आग भभक कर जल पड़ती है, दाल का पानी उतरकर बह जाता है, फिर पानी डालना पड़ता है और दाल फीकी हो जाती है । चावल नाचमें लग जाता है । तरकारी जल

जाती है, हलदी छोड़ी ही नहीं जाती, निमक अधिक हो जाता है। दाल छौंकना था पांच फोड़नसे और छौंका गया मिरचेसे। तात्पर्य यह कि सब काम उलटा पलटा हो जाता है। इसलिये रसोई बनानेमें पूरा इनमीनान होना चाहिये। जल्दीबाजीमें रसोई बिगड़ जाती है। रसोई बना हर खिलानेके पहले चखा लेना बुरा नहीं है। प्राचीन समयमें यह चलन थी। भोजन कगनेके पहले तैयार सामानोंको चखा लेनेसे ठीक ठीक पता चल जाता है कि कौन चीज कैसी बनी है, किसमें क्या कमी रह गयी है। उसे सुधार लिया जा सकता है। इससे गृहिणीकी निन्दा नहीं होती और भोजनसे किसीको असन्तोष नहीं होता।

भोजनादिका प्रबन्ध समय और रुचिके अनूकूल रखना भी गृहिणीका धर्म है। किस समय क्या भोजन रुचिकर होगा, किस तरहके भोजनसे खानेवालोंकी सुविधा होगी इत्यादि बातोंपर सदा ध्यान रखना चाहिये। कड़ाकेका जाड़ा पड़ रहा है, हाथसे पानी नहीं दूया जाता, ऐसे समयमें कपड़ा उतारकर चाँकेर जाकर

कच्चा भोजन करना बड़ा ही कष्टकर होगा। ऐसे समयके लिये पक्की रसोई ही सबसे उत्तम होगी। इससे गृहिणीको समझकर भोजन बनवाना चाहिये।

कभी कभी केवल धोनेके कमीके कारण अच्छेसे अच्छे चावलका भात भी किर किराहटके कारण फीका हो जाता है, जग सी लापरवाही किया और ढालमें कंकड़ आदि रह गये, भोजनका सारा मजा जाना रहा। एक कुटुम्बका धाम है। सामान सब साफ करके, धीनकर मजेमें धो धाकर ही चौकेमें जाता था, फिर भी ऐसा कोई भी दिन नहीं जाता था जिस दिन ढालमें कंकड़ी नहीं निकलती थी। सब लोग आश्चर्य करते थे कि माजरा क्या है, निदान खोज करनेपर पता लगा कि ढाल छौंकते समय जीरा नहीं साफ किया जाता। जीरामें छोटी कंकड़ियां रहती हैं। इस जरासी लापरवाहीके कारण सबका भोजन खराब हो जाता था। इस लिये गृहिणीको भोजनके छोटेसे छोटे सामानों की भी देखरेख करनी चाहिये।

रसोई परोसनेमें भी सावधानीसे काम लेना

चाहिये। कौन कितना खाता है, कौनसी वस्तु किसको अधिक पसन्द है इत्यादि बातोंकी जानकारी निहायत जरूरी है। कोई भात कम खाता है और रोटी अधिक, कोई दिनको अधिक भात खाता है और रातको कम, किसीको चुपड़ी रोटी अच्छी लगती है और किसीका खट्टा, किसीको रसेदार तरकारी ज्यादा भाती है और किसीको सूखा तरकारी अच्छी लगती है। इन सब बातोंकी जानकारी रखना और उसीके अनुसार परातना उचित है। इससे अन्न नुकसान नहीं होता और भोजन करने-वालेकी तृप्ति होती है। यदि कोई मिहमान या नया आदमी आ जाय तो सब चीज थोड़ा ही थोड़ा परातना चाहिये, एक बारके बदले दो बार दे देना अच्छा है पर एक ही बार अधिक परात कर अन्न नष्ट करना उचित नहीं।

गृहिणीको घरकी हरेक वस्तुको सन्हालकर रखना चाहिये। कितनी स्त्रियां तालीका गुच्छा आंचलमें बांधकर रखती हैं। यह आदत अच्छा है क्योंकि एक तो खानेका डर नहीं रहता और दूसरे चोरी आदिसे निश्चिन्त हो

कर रहनेमें आता है, पर आंचलमें कितनी चीजें बांधकर रखी जायंगी। इससे यदि हरएक वस्तुके रखनेका ठोक जगह हो जाय तो और भी सुविधा हो सकती है। इससे हरेक वस्तु अपनी जगहपर रहेगी और जरूरत पड़नेपर सब कोई उसे वहांसे लेकर काममें लावेंगे और फिर उसे वहीं रख देंगे। इससे अनेक तरहकी परीशानी और चिन्ता मिट जायगी।

गृहिणीको खर्चका मासिक हिसाब रखना चाहिये महीने महीने हिसाब मिलाकर देखना चाहिये कि किस महीनेमें कितना खर्च पड़ता है। इसमें जरा भी असावधानी या आलस्य नहीं होना चाहिये। हर तरहके खर्चका व्यौरेवार हिसाब रखना चाहिये और प्रतिमासका खर्च मिलान करके देखना चाहिये कि किस मदमें कितना खर्च पड़ता है और कहींसे कमी हो सकती है या नहीं। सुगृहिणीका यही कर्त्तव्य है और जिमने इस काममें पूरी योग्यता दिखाई वही वास्तवमें सुगृहिणी कहलाने योग्य है।

एक स्त्राका हाल है। उसके पति किसी दान्तरमें नौकर थे। पचहत्तर रूपया महीना पाते

थे। एक लड़का और दो लड़की। स्त्री, विधवा माता तथा, आप, इस तरह ६ आदमियोंका दैनिक खर्च था। कलकत्तेका मकान भाड़ा सुनकर कान खड़े हो जाते हैं। इतनी तल्ली थी कि बच्चोंको दूध नसीब नहीं होता था। कलकत्तेमें आठ आने पैसे हों तो एक सेर दूध मिले। इतने दूधमें कित्ते कित्ते परोसा जाय। स्त्री गृहस्थीमें निपुण थी। वह प्रतिदिन एक सेर दूध लेती। उसमें थोड़ा चीनी और चावल मिलाकर खीर बनाकर दो दो चार चार चिममच सबको देती। इस तरह उस कठिनाईमें भी उसने अपनी निपुणताके बल काम चलाया।

गृहिणीका धर्म है कि दोन भित्तिारियोंके लिये अपना द्वार सदा खुला रखे। एक मुट्ठी अन्न घरसे निकालकर अवश्य दे दे। किसी आत्माको दुःखी या सन्तप्त होकर न लौटने दे। आज कल प्रायः देखनेमें आता है कि दोन भित्तिमंगोंको स्त्रियां दूतकार देती हैं। यदि मोटानाजा और हष्ट-पुष्ट देखती हैं तो कहती हैं, बाबा भाग्य क्यों मांगते हो, नौकरी करके क्यों नहीं म्वाने हो। पर वह यह नहीं सोचती कि इससे कितना लाभ

होता है। राजा लोग भाटोंको रखकर जो लाभ उठाते थे वही लाभ ये दीन भिक्षुर्मर्गोंसे गरीब गृहस्थोंको मिलता है। प्रातः काल हरिनाम लेकर ये हमलोगोंको उस परमपिताका स्मरण दिलाते हैं जिसको हमलोग सहजमें ही मूल जाते हैं। इससे गृहिणीको चाहिये कि इन गरीब भिक्षारियोंके ऊपर दया अवश्य दिखलावे।



पांचवां अध्याय



घरकी सफाई

घर साफ रखना गृहस्थीकी सबसे बड़ी आवश्यकता है। इसकी सारी जिम्मेदारी गृहिणी पर ही रहती है। अगर गृहिणी इस बात पर ध्यान नहीं देती तो घर गन्दगीसे भरा रहेगा और किसीको भी साफ करनेकी फिकर नहीं रहेगी बल्कि लोग और भी गन्दगी बढ़ाने जायेंगे।

गृहस्थीके लिये गन्दगी सबसे भारी विपत्ति है। घरको गन्दा रखनेके माने हैं जान दूधकर बीमारीको नेवना देना और उसे सदा घरमें बसाना। जो घर गन्दा रहेगा उसमें रहनेवाले लोग कभी भी सुखी नहीं रह सकते। एक न एक आदमी सदा बीमार रहेगा। कारण कि गन्दगी बीमारीका घर है।

आजकलके डाक्टरोंने खोजने पता लगाया है कि सभी बीमारियोंकी जड़ कीड़े होते हैं।

कि मक्खी और मच्छरोंसे हमें कितना नुकसान पहुँचता है। घर द्वार तथा कोने अन्तरेमें मूला जमा रहनेसे अथवा जल जमा रहनेसे करोड़ों मच्छड़ और माछी पैदा हो जाती हैं। इन सब कतवारोंसे बदबू निकलने लगती है और घरकी हवा गन्दी हो जाती है। इसी तरह लड़कोंका मेला भी पायखानामें या किसी नियत स्थानमें फेंक देना चाहिये। गावोंकी छियां इस विषयमें बड़ी ही उदासीन रहती हैं।

स्त्रियोंका इस धानपर विशेष ध्यान देना चाहिये कि गोशाना और अस्तबल प्रतिदिन गूथ साफ किया जाता है। घरसे बाहर जहाँ धूप अधिक पड़ता हो वहीं गोबर इकट्ठा करना चाहिये। इससे ग्वाद बहुत बढ़िया तैयार होती है। घरके आसपास कड़ा जमा करनेकी डोलची नहीं रखनी चाहिये और उसमें भातका माड़ अथवा बाल बच्चोंका मेला कभी भी नहीं फेंकना चाहिये। माड़ भया ना चौपायोंको पिला दी या पनानेमें फेंक दी। घरके भीतर जो पनाना हो उसे पानेसे धोना चाहिये। घरके सामग अथवा नदिकवाने जहाँ पेशाब आदि करते

वासन मांजना

प्रतिदिनके इस्तेमालमें जो वर्तन—थाली, लोटा, गिलास, कटोरा, आदि आते हैं उन्हें मल २ कर खूब साफ रखना चाहिये। अगर यह सब चीजें गन्दी रहती हैं तो भोजनके साथ गन्दीगी पेटमें चली जाती है और अनेक तरहके अनर्थ पैदा हो जाते हैं। वर्तन अच्छी तरह धो माजकर रखनेसे वह देखनेमें अच्छे मालूम पड़ते हैं और उनमें दाग नहीं पड़ती। पीतल, कांता और फूल आदिके वर्तनको खटाई या खारसे मांजनेसे वह अधिक साफ हो जाते हैं। अगर इन वर्तनोंको—थाली, लोटा, गिलास, बाट—गरम पानीसे धो दिया जाय तो उसका सारा दाग दूर हो जाता है और किसी तरहकी बीमारीके कीड़े शरीरमें नहीं घुसने पाते। ऊपर लिखे प्रकारसे प्रति दिन वर्तन माज धोकर किसी चौकी या ऊंची जगहपर रखना चाहिये।

रसोई बनानेका पानी

रसोई बनानेका जल खूब साफ होना चाहिये। कितनी औरतें इस बातकी आवश्यक-

रख देना उचित नहीं है। सूखा, अधिक पका हुआ (रूढ़) और किनहा भंटा, तरोई, लोको, कूम्हड़ा, परवल आदि तरकारी खाना उचित नहीं। सूपन, आलू, अदरक आदि कई दिन तक रह सकते हैं। किसी तरहकी खराबी उनमें नहीं पैदा हो सकती।

सोनेका समय

गृहिणीको घरवालोंके सोनेके बारेमें विशेष सावधान रहना चाहिये। देरतक जागनेसे अनेक तरहकी बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इसलिये सबके सोनेका नियत समय होना चाहिये और जहांतक संभव हो। उससे ज्यादा देरतक किसीको भी नहीं जागने देना चाहिये। लड़कोंको सां ८।६ बजेसे पहले ही सुला देना चाहिये। रातका जागरण उनको बहुत नुकसान करना है। दिनभर हमजोग काम करनेमें फंसे रहते हैं और अनेक तरहके शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम करने २ थक जाते हैं। इसलिये रात सोने और शरीरका आराम देनेका सबसे अच्छा समय है। जवान और बड़े बूढ़ोंके घनिसवत लड़कोंको अधिक सोना चाहिये। एक वर्षसे ४

वर्ष तकके बालकको दिन रात मिलाकर १२ घंटा सोना चाहिये। ५ वर्षसे १० वर्ष तकके बालकको १० घंटा सोना चाहिये। जवान आदमीको अगर ७ घंटे भी सुख नींद सोनेको मिल जाय तो काफी है। जो लड़के और लड़कियां स्कूलमें पढ़ते हैं उन्हें रातको आठ बजे सो जाना चाहिये और सुबहे ६ बजे उठना चाहिये। जो लड़के या लड़कियां इससे अधिक सोते हैं वे आलसी हो जाते हैं। उस तरहके बालक और बालिकाओंके लिये दिनमें सोना अनुचित और हानिकर है। इसी तरह जवान आदमीको भी दिनको नहीं सोना चाहिये। गरमीके दिनमें कोई २ लोग दोपहरमें सोते हैं। गरमीके दिनोंमें दिनका सोना बुरा नहीं है। क्योंकि गरमीके दिनोंमें जरासा परिश्रम करनेसे ही थकावट आजाती है और शरीरसे पसीना निकलने लगता है। उस समय आराम करना ही उचित है। लड़कोंको अधिक रात तक जागना या पढ़ना उचित नहीं। इससे अजीर्ण आदि रोग पेटमें हो जाते हैं और पेटमें पीड़ा होने लगती है, शरीर कमजोर

और दुर्बल हो जाता है। सवेरे ६ बजे उठकर अपने अपने काममें लग जाना चाहिये और ८॥ बजे तक काम करना चाहिये। इतना काफी होगा। परीक्षा निकट आनेपर लड़के अधिक रात तक पढ़ते रहते हैं। यह करना असंगत नहीं है पर इससे शरीरको नुकसान अवश्य पहुंचता है। एक तो परिश्रम अधिक करना पड़ता है, दूसरे रातको देर तक जागना पड़ता है तो उसका फल क्या होगा? स्वास्थ्य खराब हो जाना आश्चर्यकी बात नहीं है। इसीलिए लड़कोंको जहां तक हो सके अधिक रात तक नहीं जागना चाहिये। अगर लड़के सदा नियमित रूपसे काम करते रहेंगे तो उन्हें अधिक परिश्रम करनेकी जरूरत कभी न पड़ेगी। इस लिये गृहिणीको इन सब बातोंकी देखरेख रखना जरूरी है।

मशहरीके व्यवहारसे लाभ

हमने पहले ही बतला दिया है कि मलेरिया बोंबाकी जड़ मच्छरोंका काटना है। हमारे अनिर्गन्ध प्रमेह और खुजलीकी बीमारी भी मच्छरोंके काटनेसे पैदा हो जाती है। अगर

मच्छरोंके काटनेसे शरीरको बचाना है तो रातको मशहरी लगाकर सोना चाहिये। जिस घरमें बाहर भीतर सफाई रहती है, कोने अंतरे कूड़ा कतवार नहीं रहता, आस पास भाड़ी भंकार नहीं रहते वहां मच्छरोंकी शिकायत कम रहती है। उस स्थानमें मशहरीकी अधिक जरूरत नहीं पड़ती। रातको अगर हम बिना मशहरीके सोते हैं तो अंधेरेमें मच्छर हमारे शरीरको काट खाते हैं और हम देख भी नहीं सकते। एक तरहके मच्छरोंके उड़नेमें किसी तरहकी आवाज भी नहीं होती। इसलिये अंधेरेमें हमें उसका पता भी नहीं लग सकता। जिन मच्छरोंके उड़नेसे भनभनकी आवाज उठती है हमें उनका पता चल जाता है। जहां पहले तरहके मच्छर कम होते हैं वहांके लोग समझते हैं कि यहां मच्छरोंकी बड़ी कमी है। पर यह एकदम गलत बात है। मशहरी लगानेमें आलस्य करनेके कारण कितने ही लोग अपने आप मलेरिया रोग बुलाते हैं और अपना शरीर नष्ट कर डालते हैं। इसलिये मशहरीके इस्तेमालमें कभी भी उदासीन नहीं होना चाहिये। मच्छर हों

या न हों पर सदा मशहरी लगाकर सोना उचित है। इससे केवल मच्छरोंसे ही शरीरकी रक्षा नहीं होती बल्कि अन्य अनेक जानवर जैसे कीड़े मकोड़े, विच्छू आदिसे शरीरकी रक्षा होती रहती है।

ओढ़ना बिछौना धूपमें सुखाना

दो तीन दिनके बाद एक बार सभी ओढ़न बिछौन—रजाई, तोशक, चादर, तकिया, कम्बल आदिको—धूपमें सुखा देना चाहिये। इससे कपड़ेमें बटवू नहीं रहती और चीलर और खटमल आदि जानवर कपड़ेमें नहीं पड़ने पाते। अगर बिछौनेमें चीलर और खटमल आदि कीड़े पड़ जाते हैं तो गनकों गाढ़ी नींद नहीं आती। कभी-कभी तो उनके मारे गन भर जागते ही काटना पड़ता है। चीलर और खटमलोंके काटनेसे एक प्रकारका अर आने लगता है जिसमें पिलही हो जानेका विशेष डर या सम्भावना रहती है। गर्मीके दिनोंमें शरीरसे पसीना बहुत निकलता है। इससे बिछौने पसीनेमें भोग जाते हैं और उनमें बटवू पैदा हो जाती है। इन्मालिये गर्मीमें रोज बिछौना आदि सुखाना चाहिये।

इससे पसीनेका जो जहर कपड़ेमें लगा रहता है बहुत कुछ दूर हो जाता है। जाड़ेके दिनोंमें बिछौना दिनको सुखाकर रातको सोनेमें आनन्द मिलता है और ठंडक अधिक नहीं लगती।

रोगीका बिछौना प्रतिदिन धूपमें अवश्य सुखाना चाहिये। क्योंकि हवा और धूपके संसर्गसे अनेक रोगके कीड़े मर जाते हैं। इस काममें एहिणीको विशेष सावधान रहना चाहिये कपड़ेकी गन्दगी अनेक बीमारियोंकी जड़ है। जरासी असावधानीसे घरमें विपत्ति आसकती है।

कपड़ा फीचना व साफ करना

एहिणीको घरके बालबच्चोंके कपड़ोंको विशेष तरहसे साफ रखना चाहिये क्योंकि अबोध बच्चे सफाई और गन्दगीको कुछ नहीं समझते। धूल कीचड़में मनमाना लोटा करते हैं। इस विषयमें नीचे लिखी बातोंपर ध्यान देना जरूरी है। जिस कपड़ेको पहनकर लड़के गानको सोते हों सवेरे सोकर उठते ही उसे छोड़कर अलग रख देना चाहिये और साफ जलसे उसे धो डालना चाहिये। इसी तरह सवेरे जो

कपड़ा बच्चे पहने उसे शामको धो डालना चाहिये । दिनभर जो कपड़ा शरीर पर रहता है उसपर बाह्यकी गन्ध पड़ती है और शरीरका पसीना लगता है इससे वह गन्दा हो जाता है । पहननेके कपड़े अधिक मेलने न होने पावें कि उसके पहले ही साबुन लगाकर अपने हाथसे ही अथवा धोबीसे साफ करा लेना चाहिये । गन्धे कपड़े पहने रहनेसे अथवा गन्धे बिछौने-पर सोनेसे बीमारी उत्पन्न हो सकती है । अगर घरमें कोई छूतकी बीमारी है तो धोबीको कभी भी नहीं देना चाहिये । इससे छूतकी वह बीमारी दूसरे घरोंमें भी फैल सकती है । इन कपड़ोंको पहले गरम पानी और सोरासे घरमें साफ करके तब धोबीको देना चाहिये । सूती कपड़ा सोरा, साबुन और गरम जलसे धो लेनेसे खराब नहीं होता पर रेशमी या ऊनी कपड़ा इस तरह नहीं धोना चाहिये । इस तरह सोराके साथ जलम उबालनेसे रेशमी कपड़े खराब हो जाते हैं । ऊनी और रेशमी कपड़ोंको रीढ़के साथ ठंडे जलमें भिना देना चाहिये । उसके बाद ठंडे जलमें ही धोना चाहिये ।

है। अगर ताजी तरकारी न मिले तो तरकारी न खाना ही अच्छा है। वासी या सड़ी गली तरकारी काटकर बनाना ठीक नहीं।

भोजनकी सामग्रीको रोज धीन कर साफ कर डालना चाहिये। बहुधा देखा गया है कि स्त्रियां आलस्यवश दाल या चावलको धीनती नहीं और योंही धो धाकर उबाल डालती हैं। इससे बड़ा भारी नुकसान यह होता है कि कंकड़ी आदि रह जाती हैं और भोजन करते समय दांत मारती हैं। चावल (भात)में घून या पाई रह जाते हैं। बाजारका पीसा हुआ आंटा कभी भी काममें नहीं लाना चाहिये। बाजारके पीसनेवाले गेहूँको धोने बनानेकी परवा नहीं करते। उसे जिस तरह हो सका उसे पीस भर देते हैं। कंकड़ पत्थर, अंकरी, केराव जो कुछ गेहूँके साथ रहा पिसकर आंटा हो गया। कभी कभी बाजारके आंटेसे लोग पेटकी बीमारियोंके शिकार बन गये हैं। इसका कारण यही था कि आंटेमें ऐसी चीजें थीं जिन्हें पेट बरदाश्त नहीं कर सकता था।

सबसे अच्छी धान यह है कि बाजारसे गेह

खरीद कर मंगाये, उसे सावधानीसे बीने पछोरे, धाकर उसे सुखा डाले और पिसवा डाले। यह आंटा हलका और सुपाच्य होगा। इसकी रोटी मीठी होगी। खानेवालेका पेट और मन दोनों भर जायगा।

इसी तरह चावल दालको भी इकट्ठा मंगाकर बीन पछोर कर रख दे और रोज भोजन बनानेके पहले उसे एक बार फिर साफ कर डाले। घी, निमक, हल्दी तथा मसालें आदिका वर्तन खुला नहीं रहने दे। खुले रहनेसे इसमें छोटे छोटे जानवर और कीड़े पड़ सकते हैं।

कितनी स्त्रियां दालको धोये बिना ही पका लेती हैं। यह आदत बहुत बुरी है। जिस तरह चावल धोना जरूरी है उसी तरह दाल भी धोना जरूरी है। बिना धुली हुई दाल कभी भी नहीं पकानी चाहिये।

घरके भीतर हवा और रोशनी

घरको इस तरहसे रखना चाहिये जिसमें हवा और रोशनी आसानीसे उसमें घुस सकें। दरवाजा और खिड़कियां ठीक तरहसे आमने सामने होनी चाहिये। क्योंकि बाहरसे जो हवा

घरमें जायगी अगर उसे सीधा रास्ता मिल जायगा तो वह आसानीसे फिर बाहर निकल सकता है। अगर घरमें ठीक तरहसे धूप जाती है तो घरमें गर्मी या सर्दी नहीं रह सकती और घरमें बीमारी होनेकी कम सम्भावना रहती है। साफ रोशनी शरीरको स्वस्थ रखनेके लिये परम उपयोगी है, क्योंकि उससे हवा भी ठीक रहती है और प्रकाश भी मिलता है। इस सम्बन्धमें बंगलामें एक कहावत है :—

दक्षिणद्वारी घरेर राआ, पूर्वद्वारी ताहार प्रवा,
पश्चिमद्वारी मुत्ते छार्ई, उत्तरद्वारीर साजना नाई ।

रहनेके घरमें जितनी अधिक हवा जा सके उतना ही अच्छा है। इस संबंधमें यहिणीको सदा सयल रहना चाहिये। कहीं २ देखा गया है कि घरमें खिड़की और दरवाजे बहुत हैं पर स्त्रियां उन्हें गत दिन बन्द रखती हैं। इससे काफी हवा और रोशनी घरमें नहीं घुसने पाती। घरकी हवा गन्दी हो जाती है और अनेक तरहकी बीमारियां पैदा हो जाती है। इसलिये घरकी प्रत्येक खिड़की और दरवाजा दिन भर

छठा अध्याय ।

बड़े बूढ़ोंके साथ व्यवहार

घरके बड़े बूढ़ोंके साथ किस तरह व्यवहार करना चाहिये इसकी शिक्षा बालकालसे मिलनी चाहिये । इसमें त्रुटि नहीं होनी चाहिये । माता अपनी सन्ततिके लिये कितना चिन्तित रहती है, उन्हें आरामसे रखनेके लिये कितना यत्न करती है, पुत्र कन्याके सुखको ही वह अपना सुख समझती है, तो उसके बदलेमें वह किस बातकी आशा करती है ? केवल एक बार मीठे स्वरसे “ मां ” पुकार लेनेसे ही वह अपनेको कृतार्थ समझती है, अपनी सारी मिहनत सफल समझती है । यह नि स्वार्थ त्याग, यह प्रेम किस लिये ? इसके बदलेमें मानार्क क्या आशायें रहती हैं ? केवलमात्र इतनाही कि हमारी सन्तान सुखी होकर संसारमें रहे, दूसरे उसकी प्रशंसा करें, दूसरोंके साथ वह अच्छा व्यवहार करे जिससे

हमारो निन्दा न हो। इससे ज्यादा वह कुछ भी नहीं चाहती। वह तो केवल “माँ” केवल इसी एक शब्द से ही सन्तुष्ट है।

पर कितने बालक ऐसे होते हैं जो पिता माताको छोड़कर अलग हो जाते हैं और उनकी परवा नहीं करते। चाहे पिता माता भले हैं या बुरे इस पर हमें कुछ भी विचार नहीं करना है। अच्छे हों या बुरे उन्होंने बालकको रक्षा की है, उनका पालन-पोषण किया है और इतना बड़ा किया है तो बुरे होनेपर भी बालकोंके लिये तो वे अच्छे ही हैं। लड़कोंको तो उनके साथ किसी अवस्थामें बुरा व्यवहार नहीं करना चाहिये।

कितने परिवारोंमें प्रायः देखनेमें आता है कि पत्नीका मुंह देखते ही पुत्र माताका ख्याल छोड़ बैठते हैं, उनसे अलग हो जाते हैं। दुवती स्त्रीके मन्द मुस्स्वान और माया मोहनें इस तरह फँस जाते हैं कि माताका एकदम भूल ही जाते हैं। स्त्रीकी त्वा निन्दारीमें वे इन तरह तनमनमग्न जाते हैं कि उन्हें यह ख्याल ही नहीं रहता कि माँ मैं भी मेरा कोई संबंध है।

बहुयें भी यदि अच्छी शिवा नहीं पाये रहते तो सासको अनेक तरहसे सतानेमें ही आनन्द पाती हैं। पतिको अपने पक्षमें पाकर वे भी भी दुर्विनीत हो जाती हैं। न तो पुत्र यह सोचता है कि इसी माताकी बदौलत ही हमारा संसारमें प्रवेश है, न बहू ही यह सोचता है कि हमारे इस घरमें आनेमें सारा इन्हीं (सास) की करामात है और बड़ी बड़ी आशा रखकर इन्होंने अपने पुत्रका विवाह किया है हमारा कर्त्तव्य है कि उनके सुखका कुछ तें उपाय करें। फिर क्या ? सास पतोहूका कल आरम्भ हो जाता है और पुत्रजी तुरन्त माँके बिना सहारेके छोड़कर पत्नीको कन्धेपर चढ़ लेते हैं।

यह बात वर्तमान समयमें इतनी अधिक हो गई है कि इसके लिये उदाहरणकी कोई आवश्यकता नहीं। पर इस बातको कभी भी नहीं भूलना चाहिये कि मनुष्यके प्रत्येक कार्यकी देखरेख करनेवाला एक तीसरा व्यक्ति भी है, जिसकी अचूक आंखोंसे कोई भी बात नहीं छिप सकती। ईश्वर सब कुछ देखता है और

एक आदमाकी बात है। पिताने अपनी त्रि-
 न्दगीमें उन्हें अपनी हेसियतके अनुसार शिव
 दी। पिताके मर जाने पर भाईने पुत्रकी तग
 उनकी देवरेख की ओर पढ़ाया। उनको शादी क
 दी। शादीके थोड़े ही दिन बाद भाई साक्ष्य में
 स्वर्ग सिधारे। घरमें रह गये आप, विधवा माता
 विधवा भावज और दो भतीजियां। ये कमल
 लगे। अथ तो उनकी स्त्रीका पैर ही जमीन प
 नहीं पड़ता था। जब देखिये तब उसकी जवान
 यहा श्रुति निकलने—एक कमाता है, स
 ग्याने हैं, क्या कोई वेत है जो रात दिन सध
 नित्ये रोमा करे। पतिदेवका कान भी श्रीमती
 जा दुर्गा प्रकार भरणे लगीं। ये पत्नीके चरमें
 आ भी गये। उस समय उन्हें जगन्भरके त्रि
 भी यह बात न मूर्खी कि मैं इतना कमल
 लायक किसकी बदौलत हुआ हूं। मुझमें या
 कमलनेकी योग्यता कहाँमें आह है। इसी मान
 मुझे हा नम्रन करत उठाकर पाना रोमा श्री
 बड़ा किया है। इस विधवा भावजके पतिने
 मुझ पर दया किया। उन्होंने मेरी दली
 पतन साज में रोमा हुआ है। पर इस ग्याने मेरे



पिता अपने माता पिताको निकाल देता उन्हें मारता पीटता है अथवा गाली गद्दी देता है तो उसके नन्हे बच्चोंमें भी वही आद पड़ जाती है और बड़े होनेपर वे उसीका अनुकरण करते हैं। इससे माता पिताकी जरा असावधानी और अविचारसे अनेक वंश नाश हो जाता है। इत घरकी लड़कियां उ जावेंगी कलह करेंगी और वंशको बर्तन करेंगी। इससे उस वंशकी बदनामी इत अधिक हो जाती है कि उस घरकी लड़कियां शादी होना कठिन हो जाता है।

सच्ची गृहिणी

सच्ची गृहिणी होने के लिये बहुतोंमें योग्यता होनी चाहिये कि यदि पति घरे मा पर भी जा रहा है, खराब काम भी कर रहा ना वे उसे सुधारें। यही उनके सतीत्यकी महि है। नकि उलट अच्चे रास्तेपर जानेवाले प को भी चौपट कर डालें और माता पित म्नेह बन्धन काटनेके लिये उसके हाथमें प द्युगी थमा दें। इसमें संसारमें कोई भी सु नहों रह सकता।

बहुओंमें सहनशीलता अवश्य होनी चाहिये। बिना इसके उनका जीवन दुःख और विपत्तिका घर हो जायगा। बहुओंको समझना चाहिये कि वे पराये घरमें आई हैं। इस घरके लोग उसके स्वभावसे जानकार नहीं हैं। काम बनता बिगड़ता रहता ही है। बिगड़नेपर लोग दो चार बात सुना ही देते हैं। जो अधिकारी नहीं रहते वे भी कुछ कह देते हैं क्योंकि बहू नई आई हैं और दूसरे लोग पुराने हैं। इनकी घुड़-कियोंसे बहूको नाराज या क्रुद्ध नहीं हो जाना चाहिये। चपचाप उनकी बातोंको बरदाश्त कर लेना चाहिये। उसे यह बात सदा ध्यानमें रखना चाहिये कि इस घरके लोग मेरी भलाई ही चाहते हैं और जो कुछ कहते हैं मेरी भलाई और उपकारके लिये कहते हैं। माता पिताको उचित है कि बालकालसे ही लड़कियोंको इन्नी तरहकी शिक्षा दें, उनमें परिश्रमने काम करवां जिलने पनिके घर आकर वे जग जगनी धानमें घबरा न जायं। सहनशीलता और परिश्रमका बल इतना अधिक होता है कि मारा मंसार इसके बशमें हो जाता है। इस तरह बहूयें रहको

सुखी और सम्पन्न कर सकती हैं ।

वहूँको चाहिये कि वह घरकी शिकायत हमेशा पतिसे न किया करे । पतिका कान भरना स्त्रियोंमें सबसे बड़ा ऐव है । इससे परिवारकी शांति नष्ट हो जाती है । कभी कभी इसका फल इतना बुरा होता है कि जन्मभर पछतावा करनेसे भी वह नहीं धुलता । एक घरकी बात है । पति समझदार था पर पत्नी बड़ी ही नादान थी । विचारे पतिने पत्नीका बहुत कुछ समझाया बुझाया पर कुछ असर नहीं हुआ । सुनते सुनते उसके कान पक गये । वह परिवारको छोड़कर अलग होनेके लिये कभी भी तैयार नहीं था । पर स्त्रीकी शिकायतसे वह पागल हो रहा था । निदान एक दिन वह चुपचाप घरसे गायब हो गया । अब तो कुहराम मच गया । बहुत खोज किया गया पर कुछ पता न चला । वही स्त्री जो अपना धर्म निवाह कर पतिकी प्राणवल्लभा और परिवारकी प्रियतमा हुई होती आज दानोंके लिये तरस रही है । न मँके पृथ है और न ससृगलमें । सभी उसे अभागिनी कहकर दुःखदुःख रहते हैं ।

सम्वहल जायंगी। मेरे बाद तो यह भी कहनेवाला कोई नहीं रह जायगा। उस समय इनको मूलोंको कौन सुधारेगा। मांके इन बातोंको मैं श्याज भी नहीं मूल सका हूं। इसका परिणाम जो सुखद हो रहा है उसकी चर्चा करना आप मियां मिट्टू बनना होंगा। फिर भी मैं यही कहूंगा कि मांके उपरोक्त बातोंमें सार भरा था और यदि श्रियां इसीके अनुसार चलें तो परिवार मट्टा सुख और आनन्दसे चञ्चल सकता है।

घट्टूश्यांका चाहिये कि सास ससुरको अपनी माता और पिताकी तरह समझें। जिस घरमें घट्टूयें जन्म लेती हैं उस घरमें जो दर्जा माता पिताका होता है वनिके घरमें वही दर्जा साम सम्भूका है। माम सम्भू घट्टूको आगम देनेके लिये ही हैं न कि उसे किसी तरहसे तंग करने या मनानेके लिये।

माम सम्भूको मनाना सबसे बुरी और दुःखदायी बात है। जिस घरमें माता पिताका अनादर होता है उसका कल्याण कभी भी नहीं हो सकता। इसका एक कारण और भी भोगना पड़ता है और घट्टूश्यांका इसमें मट्टा मायघात

एक फटा पुराना कम्बल देकर कहा कि इसे बुढ़ियाको दे आ और घरसे बाहर कर दे। लड़केने कम्बलके दो टुकड़े कर डाले और आधा अपनी माको देकर कहा—माँ पूरा कम्बल दादीको न दे दे। आधा रख ले। एक दिन मेरी बहू तेरी भी यही दशा करेगी। उस समय शायद वह कम्बल भी न दे। यह कम्बल रहेगा तो तेरे काम आवेगा। यह बनावटी किरता नहीं है, बल्कि सच्ची बात है।

जैठ जिठानी

सास और ससुराके बाद जिठानी और जैठ बहूके आदरणीय और पूजनीय होते हैं। बहूको चाहिये कि वह उनका उसी तरह सम्मान करे जैसे वह अपने बड़े भाई और बड़ी बहनकी करता है। प्रायः जिठानी और देवरानीमें डाह दृष्टा करती है और इससे घरमें कलह पैदा हो जाती है। यदि बहुएँ आपसमें बहनोंकासा वर्ताव करें तो पग्वारका कल्याण हो और घर सुखी तथा सम्पन्न रहे।

देवगानी तथा जिठानीके भगड़ोंसे घरमें अलगा गुजारी हो जाती है, अनेक तरहके

संकट उपस्थित हो जाते हैं। इससे बहुओंको घरकी सदा रक्षा करनी चाहिये। देवरानीको उचित है कि वह अपने जेठ तथा जिठानीको सदा सास और ससुरके समान समझे, जिस तरह अपने माता और पिताकी इज्जत करती हो उसी तरह उनकी भी इज्जत करे। यदि जिठानी उग्र स्वभाववाली हो तोभी देवरानीको नम्र होकर उसको दो बातें सह लेनी चाहिये। जिठानी लाचार होकर शान्न हो जायगी। जिठानीको उचित है कि देवरानीके साथ वह अपनी छोटी बहन या पुत्रीकासा व्यवहार करे। यदि उसमें कुछ अवगुण हैं तो उसे दूर करनेकी उसी तरह कोशिश करे जिस तरह माता अपनी पुत्रीके अवगुणोंको दूर करती है। इस तरह परस्पर प्रेम बढ़ता है।

ननद

ननदोंके प्रति व्यवहार करनेमें बहुओंको विशेष सतर्क रहना चाहिये। 'ननद भोजाईके भगड़े' उदाहरणके तौरपर दिये जाते हैं। पर यदि विचार कर देखा जाय तो इस भगड़ेकी कोई जड़ बुनियाद नहीं है। एक तो ननद

परायी धन ठहरो। यदा कदा पिताके घर पाहुनों या मिहमानोंकी तरह आजातो है। इससे उसकी उननी ही खानिरदारी होनी चाहिये जितनी एक मिहमानकी होनी है। दूसरे पिताके यह भी उसी तरह अधिकारिणी है जिस तब उसका भाई। हिन्दू शास्त्रके एक कानून द्वारा उसका हिस्सा भले ही मार दिया जाय पर विचार नोति ना ऐसा नहीं कहती। एक ही पिताको दोनों मन्तान हैं। फिर एक क्यों हिस्सा न पावे ?

यद्यपि यद्यथा साचता है कि हमारा परिधी कमाई ननद क्यों स्वाय। उसका उसका क्या हक ? यह विचार बहुत ही स्वाय है। यद्यपि साचता चाहिये कि भाईपर बहिनका गरम अधिक अधिकार होना है क्योंकि भाईके निम्न ही यह पिताको आधी सम्पत्ति छोड़कर चली जाती है। यद्यपि भाईके घर कभी भी अधिक समय तक नहीं रहना चाहनी, यदि उसमें चिये यह एकदमसे विद्युत् न हो जाय अर्थात् समुद्रके घा जव उसकी मृदा तथा पानन पानन करनेकला कोट नहीं रहना तभी यद्यपि भाईके

शरण लेती है। ऐसी दशमें बहुओंको चाहिये कि विधवा और दुखिनी ननदोंको कड़ी बातें न कहें क्योंकि वे दुखिया हैं, हर तरहसे असहाय होकर ही उन्होंने भाईकी शरण ली है।

सौत

हिन्दू समाजमें सौतका दर्जा सबसे खराब है। 'सौत' शब्दका ही प्रयोग इतना खराब होता है कि उसके व्यवहारका अनुमान सहजमें हो सकता है। कितना भी शान्त घर क्यों न हो सौतके कारण कलह अवश्य उत्पन्न हो जाता है। यह कलह इतना भयानक और तीव्र होता है कि "सौतिया डाह" मिसालके तौरपर हो गया है। पर अच्छी गृहिणी सौतमें भी एक तरहका सुख मानती हैं और सुगृहिणीका यही कर्तव्य है।

सौत एक तरहको विपत्ति है। गृहिणीके लिये इससे बड़कर दुर्भाग्यकी दूसरी बात नहीं हो सकती है। पर सुगृहिणीको यही सनभ-कर सन्तोष करना चाहिये कि मैं अभागिनी हूं, मुझमें कोई बड़ा भारी दोष है तभी तो हमारे पतिको दूसरी पत्नी लानेकी आवश्यकता पड़ी

परायी धन ठहरो। यदा कदा पिताके घर पाठू
या मिहमानोंकी तरह आजातो हे। इससे उ
की उतनी ही खातिरदारी होनी चाहिये जित
एक मिहमानकी होती हे। दूसरे पिताके धन
यह भी उसो तरह अधिकारिणी हे जिस स
उसका भाई। हिन्दू शास्त्रके एक कानून द
उसका हिरसा भले ही मार दिया जाय
विचार नोनि ता ऐसा नहीं कहती। एक
पिताको दोनों मन्तान हैं। फिर एक क्यों हि
न पावे ?

बहुतेरे बहूधा मान्यता हैं कि हमारे पति
कमाई ननद क्यों ग्याय। उसका उसपर
हक ? यह विचार बहुत ही ग्राय हे। य
मान्यता चाहिये कि भाईपर बहिनका स
आधिक अधिकार होना हे क्योंकि भाईके
ही बहू पिताकी आधी सम्पत्ति छोड़कर
जाती हे। बहन भाईके घर कभी भी अ
समय तक नहीं रहना चाहती, यदि उ
शिये यह एकदमसे विदग्ध न हो जाय
समुक्त घर तब उसको ग्या तथा पालन प
कमनका काट नहीं रहता तभी बहनें भा

स्त्रीको पति वंशकी रक्षाके लिये लाना है उससे डाह करना भी उचित नहीं, उसकी तो इज्जत होनी चाहिये। छोटी (नई आयी हुई) पत्नीको भी पहली पत्नीका उसी तरह आदर करना चाहिये जिस तरह छोटी वहिन बड़ी वहनका आदर करती है। उसे समझना चाहिये कि पतिपर पहला अधिकार इन्हींका है। मैं तो आजकी आई हूँ। उनमें कुछ त्रुटि है तभी तो पतिदेव मुझे लाये हैं। एक तो उस कमीके कारणही वे दुखी हैं फिर कोई कड़ी बात कहकर या ताना मारकर मुझे उनका जी नहीं जलाना चाहिये। इस तरह सोच विचार कर, यदि दोनों साँते वहिनकी तरह रहें तो परिवारकी रक्षा हो सकती है।

साधारण धर्म

बहुओंको चाहिये कि प्रातः काल उठकर सान सनुर तथा घरके अन्य बड़े बूढ़ोंको प्रणाम करें। इसका फल बड़ा ही अच्छा होता है। यदि किसी कारण सान सनुर या गुरुजनका जी दुःखी रहना है तो इससे प्रसन्न हो जाता है, उनके हृदयके दुःख दूर हो जाते हैं।

गुरुजनोंको जीतनेका एकमात्र शस्त्र है प्रेम। चाहे वे कितने भी रुष्ट क्यों न हों, सन्तानके प्रति उनका क्रोध कितना भी अधिक क्यों न हो पर यदि सन्तान (बेटी या बहू) चुपचाप उनकी बातें बरदाश्त करती जायें तो उनका क्रोध, रोष अवश्य दूर हो जायगा।

प्रत्येक गृहिणीका कर्त्तव्य है कि गृहस्थीको चलानेमें वह ऊपर लिखी बातोंपर सदा ध्यान देती रहे। गृहस्थीमें परस्पर जितना अधिक मेल और प्रेम रहेगा उतनीही अधिक लोगोंमें सहायता मिलती रहूँगी। इससे घरके काममें गृहिणीको किसी तरहकी दिक्कत नहीं मालूम होगी। सब काममें सबको सहायता और सलाह मिलते रहनेसे, काम पूरी निपुणतासे चलता रहेगा।



सातवां अध्याय

विनय और लज्जा

विनय और लज्जा स्त्रियोंका शृंगार हैं।
नारीमें लज्जा जितनी अधिक होगी उनका
सौन्दर्य उनका ही अधिक होगा क्योंकि लज्जा
और नम्रता ही उनका स्वाभाविक सौन्दर्य है।
पर लज्जा शब्दका जो अर्थ आज कल हमारी
समाजमें चलनसार है उसमें हमने कोई मत
नहीं है। आज हाथका पृषट काट लेना ही
लज्जाकी सच्ची निशानी नहीं है। इन पृषट-
का काटकर कभी कभी गेल्ले स्ट्रिंग्सोंपर यह
मलेमें देखनेमें आता है। एक समयकी बात
है। मैं कलकत्तामें प्रयाग जा रहा था। गाड़ीमें
मैं मोगलमगध पहुँचा। कार्गीकी गाड़ी खरी
थी। जिस डेढ़े दलमें मैं बैठा था उसीमें एक
नागवाड़ी महाशय अपनी पत्नीको लिये बैठे थे।
शर्मलज्जाकी चीते चीते जो रंग गेल्ले सरर
कट्टी। मोगलमगध उठना पड़ा। कार्गी कार्गी

सेठजी चले और पीछे पीछे तीन हाथका घूंघट काढ़े उनकी पत्नी चलीं । घूंघटका पट इतना लम्बा था और उसे भी वह इस तरह लपेटे थी कि सामनेकी वस्तु भी नहीं सुझाई देती थी । संशनोंपर योंही यात्रियोंकी भीड़ रहती है, मोगल-सराय तो बड़ा स्टेशन (जंक्शन) ठहरा, फिर भीड़का क्या पड़ना । उनकी पत्नी निरन्तर चलीं जा रही थीं । उन्होंने समझा था कि मैदान साफ है । एकाएक दूसरी तरफसे एक आदमी बीचमें आ पड़ा और वह (सेठजी) भहराकर उसपर गिर पड़ों । अगल बगलसे लोग हंस पड़ें । क्या इस तरह तो घूंघटबन्दी लज्जा है ? यह तो लज्जाका नाटक है । असली लज्जा है आखोंपर अधिकार, जयानपर अधिकार, साच समझकर बोलना, सोच समझकर देखना, तथा सोच समझकर लोगोंके साथ व्यवहार करना । यही सच्ची लज्जा है ।

पर हमसे हमारा यह मतलब नहीं है कि शारीरिक लज्जाको छोड़ देना चाहिये । शारीरिक लज्जा चाहिये पर हम ध्यानका सदा ध्यान रखना चाहिये कि हमारे कारण कोई विशेष अपुर्किया नहीं जाना । आजकल रेल आदिकी

सवारीमें स्त्रियोंको चलना पड़ता है। ऐसे स्थानोंमें लज्जाके कारण कभी कभी बड़ी असुविधा हो जाती है। हमारे यहां एक प्रथा चल गई है कि बहुएं बड़े बूढ़ोंके सामने बोलती नहीं, उनके सामने होती भी नहीं। यह बाहरी लज्जा है। इससे कभी कभी बड़ी हानि होती है।

एक आदमीकी स्त्री इसी बाहरी लज्जाके फेरमें पड़कर मरते मरते बच गई। पिता पुत्र तथा वह तीनों विन्ध्याचल गये थे। धर्मशालामें उतरे थे। पुत्र बाजार चले गये, कमरेमें वह लेटी थी और बाहर बरामदेमें ससुरजी थे। वहूको प्यास लगी। शर्मके मारे उसने ससुरजीसे पानी न मांगा। तकलीफ बढ़ती गई और अन्तमें वह बेहोश हो गई। ससुरजी बाहर बैठे थे पर उन्हें इसका कुछ पता नहीं। संयोगवश उसी समय पुत्रजी आगये। भीतर जाकर देखा तो वह बेहोश पड़ी है। दवा दिया गया और वहूको चेत हुआ। पूछनेपर उसने अपनी भूल कह सुनाई। जिन लोगोंसे उन्होंने यह किस्सा कहा सबके सब हँसने लगे। इस तरहकी लज्जा किस कामकी !

हमारे देशकी रमणियां आवश्यकतापड़ने पर बाजारोंसे सौदा नहीं ला सकती, कहीं यात्रा करना है तो उनके साथ घरके आदमी बिना काम नहीं चलता। इन सबका एकमात्र कारण लज्जा है। दूसरे पुरुषसे बात करने लाज लगती है, दूसरेसे कुछ मांगते लाज लगती है। रास्तेमें दुष्ट दुर्विनीत बदमाश अनैतिक तरहकी बुरी भली बातें कहते हैं उन्हें सुनी चली जा रही है पर किसी भले मानुसको देख कर उससे अपना दुःख निवारण नहीं करायेंगी। इसका यही कारण है कि उन्हें दूसरोंसे बोलते लाज लगती है। कभी कभी रोगी स्त्रियां डाक्टरोंसे अपना मट्ठा हान कहने शर्माती हैं। भला इस तरहकी लज्जासे क्या फायदा!

परदा

यहींपर दो शब्द हम परदेकी गिवाजपर भी कह देना चाहते हैं। हमारे देशमें परदेकी रिवाज बहुत अधिक है। आजकल इसपर बराबर झगड़ा मचा हुआ है कि परदा रखना चाहिये कि उठा देना चाहिये। समय स्वयं बतला देगा कि परदा रखना चाहिये या उठा

देना चाहिये । हम यहांपर दो एक बात केवल परदेकी चलनपर लिखकर अपनी समाजकी बहू बेटीयोंको यह बतला देना चाहते हैं कि परदा किस तरहका होना चाहिये ।

परदा है क्या चीज ? अपने शरीरको इस तरह ढंककर रखना कि पर पुरुष उसे देख न सकें । यही सती स्त्रीकी मर्यादा है । पुराने समयमें इसीकी चाल थी । इसलिये हमारा परदा इसी तरहका होना चाहिये । परदाके माने यह नहीं है कि शरीरको केंदी बनाकर परदारूपी जेलमें उसे दृष्ट न दो । यह तो परदेकी आड़में इस शरीरपर अन्याय और अत्याचार करना है ।

हमारी समाजमें आजकल परदा एक तरहका ढकांतला हो गया है, जान पहचान और घरवालोंसे तो परदा किया जाता है । पर पराये लोगोंके सामने इनकी जग भी परवानहीं की जाती कि सन्तुष्ट अंग भी ढका है या नहीं ।

इन परदेमें अनेक तरहकी बुराइयां हमारी समाजमें फैल रही हैं जिनसे नारी समाजकी रक्षा बहुत ही आवश्यक है । परदेमें रहकर स्त्रियां कमजोर हृदयकी हो जाती हैं, आव-

देना चाहिये । हम यहांपर दो एक बात केवल परदेकी चलनपर लिखकर अपनी समाजकी बहू बेटियोंको यह बतला देना चाहते हैं कि परदा किस तरहका होना चाहिये ।

परदा है क्या चीज ? अपने शरीरको इस तरह ढंककर रखना कि पर पुरुष उसे देख न सके । यही सती स्त्रीकी मर्यादा है । पुराने समयमें इसीकी चाल थी । इसलिये हमारा परदा इसी तरहका होना चाहिये । परदाके माने यह नहीं है कि शरीरको केंदी बनाकर परदारूपी जेलमें उसे दृप्त दो । यह तो परदेकी आड़में इस शरीरपर अन्याय और अत्याचार करना है ।

हमारी समाजमें आजकल परदा एक तरहका ढकोत्तरा हो गया है, ज्ञान पहचान और घरवालोंसे तां परदा किया जाता है । पर पराये लोगोंके सामने इसकी जरा भी परवा नहीं की जाती कि सनूचा अंग भी ढका है या नहीं ।

इस परदेसे अनेक तरहकी बुराइयां हमारी समाजमें फैल रही हैं जिनसे नारी समाजकी रक्षा बहुत ही आवश्यक है । परदेमें रहकर स्त्रियां कमजोर हृदयकी हो जाती हैं, आव-

शकता पड़नेपर अपनी रक्षा नहीं कर सकती। चोरोंके आक्रमणसे अपना बचाव नहीं कर सकती। घरकी देख भाल नहीं कर सकती, हर वक्त उनके साथ पुरुषका रहना आवश्यक है। इससे एक आदमीको उनकी सम्हालके लिये सदा पंगु बनकर बैठे रहना पड़ता है।

दूसरे, परदाकी प्रधाने समाजमें उन्हें निकालकर दूर कर दिया है। वे मूर्खी रह जाती हैं। पुरुषकी अधांगिनी होकर भी वे उनकी सहायता नहीं कर सकती क्योंकि परदाके कारण वे निःसंकोच समाजमें मिल नहीं सकती, मिलने जुलनेके अभावमें वे पुरुषकी बातोंको समझ नहीं सकती और इस कारण उन्हें उचित सलाह भी नहीं दे सकती।

परदेमें तीसरी खगती यह हो रही है कि स्त्रियोंके ज्ञानकी सीमा बढ़ती नहीं। उनका विचार संकीर्ण रह जाता है। इसमें अपनी मन्तनिका शिक्षाका भी वे गैरनिम्न प्रयत्न नहीं कर सकती। वे ही आदि गुरु हैं। सन्तनिका आर्गम्भक जीवन उन्हींके पास शीनता है। यही उसकी दायित्व कर्त्री हैं। परदाकी प्रथाके

कारण संसारका सच्चा चित्र वे स्वयं नहीं देख पाते और इसलिये अपनी सन्ततिको भी कुछ नहीं सिखला सकते।

इसलिये आवश्यकता है कि हमारी बहु-वेष्टियां पुरानी लकीरकी फकीर न बनी रहें। परदाकी प्रथाका असली मतलब समझें और समयकी गतिको पहचानकर आवश्यकताके अनुसार काम करें।

परदाके अमली माने हैं शरीरको इस तरह ढंककर रखना कि देखनेवालेके हृदयमें धृष्टा और भक्तिका भाव उदय हो, नम्र होकर बोलना जिससे सुननेवालेका चित्त प्रसन्न हो, शान्तिसे चलना जिससे मर्यादाका भाव प्रगट हो, विनीत होकर रहना जिससे जो संसर्गमें आवे उसका चित्त प्रसन्न हो जाय।

इस तरहके परदेको माननेवाली स्त्रियोंको फिर किसी तरहके पण्डेरी आवश्यकता नहीं रह जाती।



आठवां अध्याय

नौकर चाकरोंके प्रति व्यवहार

एहिणीके लिये सबसे अधिक जानने योग्य बात है दासदासियोंके प्रति व्यवहार । जिस समय शकुन्तला महर्षि कण्वके आश्रमसे विदा होकर पति-गृहकी ओर चली है उस समय शकुन्तलाको कुन्तवधूके योग्य शिक्षा देने हुए महर्षि कण्वने दाम दासियोंके साथ व्यवहार करनेका भी उतना ही ज्ञान दिया जितना अन्य बातों-पर, क्योंकि जंग नयर्सों होकर भी मुनिपर यह जानने थे कि नौकर चाकर गृहस्थीरूपी गृहके पहियेके समान हैं और यदि उनमें किसी तरहका टाँस आ जायगा तो गृह ही का प्रयत्न रीति-मन नहीं हो सकेगा । एहिणीको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये ।

पुराने समयमें नौकर चाकर घरके प्राणी समझे जाते थे । एहिणी उनका उसी तरह माना व्यवहार सेना था जस घरके और लोगोंकी ।

बाजारमें सस्ती और अच्छी मिलती है इसकी भी जानकारी रखनी चाहिये । कभी कभी घरकी स्त्रियोंके “महंगा” शब्दसे नोकर चाकर इतने चकरा जाते हैं कि वे बाजारसे खसबसे खसब थोड़ा चीज लाकर रख देने हैं । कलकत्ता का बात है, जिस मकानमें मैं पहले रहता था उसी मकानदारके घरका हान सुनाता हूँ । जमादार जब तरकारी लेकर आता तो गर्दियों ‘चोंगी’ कोनी लाया, महंगा है’ की आवाज दिया करती । इसका परिणाम यह हुआ कि घरके प्राणी तरकारीके नाम तरबने लगे । तातो तरकारी उन्हें कभी नर्माथ ही नहीं होती थी । जब कभी घरका कोई प्राणी जमादारमें ताजी तरकारी लानेको कहता तभी तो यह साफ जवाब देता: —याद मादर, याद कौन बनने जाय, तरकारीयाओंमें कगड़ा कौन करने जाय । आरंभ घरकी स्त्रियोंका ताजी तरकारी भानो ही नहीं । एक बार लाकर फिर कंगे कौन जायगा । इस तरहके व्यवहारमें गर्दियों की मटा सबक रहना चाहिये । गर्दियोंका मटा इस जानकारी पना पना मन्ता चाहिये कि बाजारमें अमुक समय

स्वयं नौकरोंको इसके लिये कुछ न कहकर गृह-स्वामीसे कह देती है और गृहस्वामी बिना सोचे समझे नौकरको मारपीट देते हैं। बालकने देखा कि मेरे कहनेका यह असर पड़ता है। फिर क्या उसका दिमाग आसमानपर चढ़ जाता है और वह अनेक तरहकी अनर्थकारी बातें कर डालता है। इस तरहकी बुरी आदतोंका परिणाम यह होता है कि कभी कभी परिवार नष्ट हो जाते हैं, घरमें फूट पैदा हो जाती है।

इसलिये माताको उचित है कि इस बातका सदा यत्न करती रहे कि लड़कोंमें इस तरहकी बुरी आदतें न पड़ने पायें। नौकरोंको जो कुछ कहना हो स्वयं कहे, यदि कहींसे उनमें कुचाल या कुव्यवहार देखे तो इसके लिये उनको डाटें डपटें पर लड़कोंको इस बातका कभी भी अवसर न दे कि वे उनके संबंधमें कोई बात कहें। नौकरोंका सदा डाटते डपटते रहना भी उचित नहीं है। इससे बहुधा नौकर बंहरा हो जाते हैं और किसी कामके नहीं रहते।

किसी किसी परिवारमें रहिणी यह मनन-
लेनी है कि दान दानी सर्व निष्ठुर होंगे ।
पड़ोसी मूर्खों तरह अरुना वाम पूरी योग्य-
ताके साथ दान करेंगे । पूरी ईमान्दगी दिखला-
वेंगे । हममें रहिणी भागी भूज सकते हैं । उन्हें
मनन लेना चाहिये कि यदि हममें इतनी
योग्यता होती तो ये दान करनेके लिये हममेंसे
हाथ धरनेको धैर्य न देंगे । हमी तरहकी
कान्ताओंके आधापन हमने काम दिखाने
देखकर रहिणीको हमरा जल्दी क्रोध नहीं
करना चाहिये क्योंकि ये भी क्रोध रहित नहीं
हैं । उन्हें तो हमने भी अस्थिर क्रोध हो सकता
है क्योंकि ये निष्ठ मूर्ख होते हैं । उनसे कान्ताओं
दिशिजता देनी, अङ्गारक आदि अनेक दोष
न मिलते हैं पर हमसे लिये उन्हें मला देना या
कोई किसी तरहका दान देना उचित नहीं
करा । हम चाहते हैं कि हमसे दान नही मिले ।

यह कहना समझते हैं कि दान-
हारा दान है । हमने अनेक दान दान
करा है । न हमें दान है । न हमें दान
होगा । हमें दान दान दान दान दान दान

स्वयं नौकरोँको इसके लिये कुछ न कहकर गृह-
स्वामीसे कह देती है और गृहस्वामी बिना सोचे
समझे नौकरको मारपीट देते हैं। बालकने
देखा कि मेरे कहनेका यह असर पड़ता है।
फिर क्या उसका दिमाग आसमानपर चढ़
जाता है और वह अनेक तरहकी अनर्थकारी
घातें कर डालना है। इस तरहकी बुरी आद-
तोंका परिणाम यह होता है कि कभी कभी
परिवार नष्ट हो जाते हैं, घरमें फूट पैदा हो
जाती है।

इसलिये माताको उचित है कि इस
बातका सदा यत्न करती रहे कि लड़कोंमें इस
तरहकी बुरी आदतें न पड़ने पावें। नौकरोँको
जो कुछ कहना हो स्वयं कहे, यदि कहींसे उनमें
कुचाल या कुब्यवहार देखे तो इसके लिये
उनको डाटे उपटे पर लड़कोंको इस बातका
कभी भी अवसर न दे कि वे उनके संबंधमें कोई
बात कहें। नौकरोँका सदा डाटते उपटते
रहना भी उचित नहीं है। इससे बहुधा
नौकर बहया हो जाते हैं और किसी कामके
नहीं रहने।

किसी किसी परिवारमें गृहिणी यह समझ लेती हैं कि दास दासी सर्व निपुण होंगे। घड़ीकी सूईकी तरह अपना काम पूरी योग्यताके साथ पूरा करेंगे। पूरी ईमानदारी दिखलावेंगे। इसमें गृहिणी भारी भूल करती हैं। उन्हें समझ लेना चाहिये कि यदि इनमें इतनी योग्यता होती तो ये चार रुपयेके लिये दूसरोंके हाथ अपनेको बेंच न देते। इसी तरहकी कल्पनाओंके आधारपर इनसे काम बिगड़ते देखकर गृहिणीको इनपर जल्दी क्रोध नहीं करना चाहिये क्योंकि ये भी क्रोध रहित नहीं हैं। इन्हें तो हमसे भी अधिक क्रोध हो सकता है क्योंकि ये निपट मूर्ख होते हैं। उनके कामोंमें शिथिलता, देरी, अधूरापन आदि अनेक दोष रह सकते हैं पर इसके लिये उन्हें सजा देना या और किसी तरहका दण्ड देना उचित नहीं क्योंकि इस तरहसे संसार चञ्चल नहीं सकता।

यदि गृहिणी सचमुच नौकर चाकरोंका सुधार चाहती है, उनकी अवस्था ठीक करना चाहती है तो उसे उचित है कि वह उनके बीचमें प्रेम फैलावे, उनके ऊपर दया दिखावावे।

प्रेमके साथ उन्हें रखनेसे, उनपर प्रेम दिखलानेसे जो लाभ हो सकता है, जो काम कराया जा सकता है वह डाट डपटसे नहीं हो सकता।

नौकर चाकरोंको हमेशा डाटते डपटते रहनेसे एक बुराई और भी पैदा हो जाती है। ये मुंहपर जशाय देने लगते हैं। इस तरहके नौकरोंसे गृहस्थीका काम काज नहीं चला सकता। इस तरह नौकर रखकर भी अनेक तरहकी कठिनाइयोंको भेत्तनेसे बढ़कर दुःखकी और क्या बात हो सकती है ?

इस लिये दृग्बल नौकरोंको डाटते रहना, या लड़कोंके लिये उन्हें गाली गुफ्ता देना उचित नहीं। जहाँतक हो सके नौकरसे काम चलायें। यदि उसमें काम चलना एकदमसे असम्भव हो जाय तो उसे निकाल दें।

यदि दाम दाम्नीने कोई बड़ा अयोग्य किया है और निकाल दिये जाने योग्य है तो भी अदमर कृश्रमर देमकर ही उसे निकालना चाहिये। श्राद्धोंको उचित है कि कावहे दण हाकर कोई भी ऐसा काम नहीं करवाने तिमरु लिय कल पट्टाना पट्टे। मेरे पर

मित्रकी स्त्री जब कभी दास दासियोंपर विगड़ती और उनको किसी तरहका दण्ड नहीं दिया जाता था तो वे अपना ही सिर पीटने लग जाती थीं। एक बार उन्होंने यह काण्ड इतनी बेसमझीसे किया कि सैकड़ों रुपये डाक्टरके लिये खर्च करने पड़े तो भी आराम नहीं हुआ। उनके पति घबरा गये। दूसरी बार जब वे फिर मजूरिनपर विगड़ीं तो विचारेने मारे डरके मजूरिनको जवाब दे दिया। समयपर दूसरी मजूरिन नहीं मिल सकी। घरका सब काम काज अपने हाथों करना पड़ा। लड़के—जिन्हें कभीकी आदत नहीं थी—पानीमें भीग भीगकर सौदा लाने लगे। परिणाम यह हुआ कि दोही दिनके बाद गृहिणी मय बाल बच्चोंके बीमार पड़ गईं और स्वयं हमारे मित्र साहबका रसोई बनाना पड़ा। इससे उनका और काम ठीक तरहसे नहीं होने लगा। दफ्तरका काम भी वे ठीक तरहसे नहीं देख सकते थे। शामको जब उन्हें काम काज सम्हालनेका समय होता उसी समय लड़कोंको सावधाना देना पड़ता। जरासी जल्दीवाजीसे इतन तरहका परिणाम

निलना ही कठिन हो जाता है। इसलिये पहले अनिवारत काम लेकर पीछेके लिये कठिनाईका बीज बोदना उचित नहीं। यदि नौकर बदमाश है और उसे निकालना है तो नये नौकरको रखते समय इस बातका सदा ख्याल रखिये कि पुरानेका संलग्न इससे नहीं होने पाता।

अच्छेसे अच्छे नौकरोंको भी खराब नौकर तिला पड़ा कर बरबाद कर देते हैं। मेरे एक मित्रने मुझसे एक दिन अपने एक नौकरके बारेमें एक कित्ता कहा। उसे मैं आज तक नहीं भूल सका हूँ। उनका पुराना नौकर बड़ा बदमाश था। उसे उन्होंने निकालना चाहा। नया नौकर रखा। पहले ही दिन पुराने नौकाने नये नौकरको तिला दिया कि जो कुछ सौदा घरमें संगीया जाय उसमेंसे दो पैसे कम कम्मे लाया करना। संयोगवश मझने पहले उसे दो आना पैसा पैसे काई लानेके लिये दिया गया। वह गया हीन। पैसे काई लाया। उस समय पैसेवाना पैसे काई कमना था। दो पैसे काई कम देवकर उसने पड़ा गया तो उसने नाक नाक बनला दिया। बड़ी हंसी हुई। आरामो

खानेके कारण वह सुश्रवसर न पाकर बिना हाथ मुंह धोये ही उसी जूठे हाथके साथ दूसरे काममें लग जा सकती हैं ।

इसलिये यदि एहस्थीकी दशा ऐसी नहीं है कि नौकर चाकरोंको भी उसी तरहका भोजन दिया जाय जिस तरहका घरके अन्य प्राणियोंको दिया जाता है तो रसोईमें अगर कोई अच्छी चीज बने तो उसमेंसे थोड़ा अवश्य दे देना चाहिये ।

प्राचीन हिन्दू हिन्दूकी रसोईमें अंश मासके रूपमें अभ्यागनके लिये निकालकर तभी उसे खाया जाता था । जो हिन्दू परिवार इतना त्याग करता था वह क्या नौकर चाकरोंके अंशको भी न दे सके, यह कितनी लज्जाकी बात है !

इसी तरह एहस्थीकी अवस्थाके अनुसार नौकरोंका कटे पुगने कपड़े देनेमें भी उदार होना चाहिये । बिना गंगा हैं जिनकी सहायता की जायगी उनका ही नगरनामे ये काम करेंगे ।

नौवां अध्याय



गहना या आभूषण

स्त्रियोंमें गहना पहननेकी बड़ी जवर्दस्त इच्छा होती है। गहनाका लोभ उन्हें इतना अधिक होता है कि गहना पहननेसे वे कभी भी नहीं थकती। किसी महापुरुषने कहा था कि यदि गहना कहकर चांदीकी सोल्ह भी स्त्रियोंके गलेमें पहना दो तो वे उसे भारी नहीं समझेंगी। गहनेकी ओर स्त्रियां इतनी अधिक रुचि क्यों दिखलाती हैं ? क्योंकि उसे वे अपने शरीरका शृंगार समझती हैं। जिस स्त्रीके वदनपर जितना अधिक गहना होगा वह अपनेको तना ही सुन्दरी समझेगी। उसकी तथा दूसरोंकी आंखोंमें उसका रूपलावण्य उतना ही : १ समझा जायगा। जिस स्त्रीके पास जितना अधिक गहना होगा दूसरोंकी आंखोंमें वह तनाही अधिक प्रतीति समझा जायगी। २ कारण है कि स्त्रियां गहनेका

इतना प्यार करती हैं और उसके पीछे इस तरह पड़ी रहती हैं ।

गहना पहनना अनुचित नहीं । अपने अवस्थाके अनुसार प्रत्येक गृहिणीको अपने शरीरपर गहना रखना चाहिये । पर सुगृहिणीके इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि गहनेकी यह लालसा रोग न हो जाय । किन्तु किसी गृहस्थीमें स्त्रियोंकी गहनेकी यह लालसा इतनी ज्यादा रहती है कि सोनारकी रोज कभी भी नहीं टूटती । आज एक गहन घना और चार छः महीनेके बाद उस गहनेके पहनकर गृहिणी किसीके यहां दावन प जीमनवारमें गई । वहांपर उसने देखा कि कोई दूसरी स्त्री उसी तरहका गहना पहनकर आई है जिसकी बनावट आदि सब नए तरहकी है । उस, नवीयनसे वह पुराना गहन उतर गया और नये गहनेकी चाट पड़ गई जब तक दावनमें थी उसी गहनेकी ध्यान कर रही थी और घर मोटने ही सोनार बुलाय , ५) और कमाइश को गई ।

अब देखिये कि हमका परिणाम क्या होगा

है। एक गहने सालमें चार बार टूटते हैं। चार बार गढ़ाई देनी पड़ती है और हर बार सोनार-की कुछ न कुछ बनती है। इस तरह वर्षभरके भीतर ही गहनेकी लागत आधी हो जाती है। यदि किसी दरिद्र गृहस्थकी स्त्रीमें इस तरहकी आदत पड़ गई तो उसकी तबाही ही समझिये। गहने आदिके लिये फर्माइश करनेमें स्त्रियां बड़ी तेज होती हैं। इसमें वे जरा भी विचार नहीं करतीं। पतिको जरा भी अनुकूल देखा कि एक नये गहनेकी फर्माइश कर दी।

गहना आदि बनवाते समय प्रत्येक स्त्रीको अपने घरकी अवस्थापर भली भाँति विचार करना चाहिये। पतिकी आमदनी कितनी है, घरका खर्च कितना है, घरमें और कितनी स्त्रियां हैं जिन्हें गृहिणीके पहले गहना मिल जाना चाहिये तब कहीं गृहिणीको अपने लिये बनवाना चाहिये। यदि घरमें ननद हैं या देवरानी हैं तो उनको गहना सबसे पहले बनवाना चाहिये। ऐसा न करनेसे कभी कभी घोर विपत्ति आ उपस्थित होती है। गहनेका आनन्द घरका भगड़ा किरकिरा कर देता है। एक तरफ गहनेसे

चर्चा की। छोटे भाईकी स्त्रीको यह सत्य नहीं हुआ। भगड़ा छिड़ गया। अलगोभी तककी नौबत आई। कहिये, कहां तो एक तरफ शादीका शुभ काम और कहां दूनरी तरफ घटवारा और गृह विच्छेद !

पुगने गहनोंको तोड़वाना नितान्त अनुचित है। जो गहना त्रियोंके शरीरपर बहुत दिन तक रह जाता है उसका मूल्य केवल सोना या चांदीके ही हिसाबसे नहीं रह जाता बल्कि स्नेहरूपी अमूल्य रत्न उसमें पैदा हो जाता है। जिस किसी पुत्री या बहूको वह मिल जाता है वह अपनेको धन्य समझती है। हमारे देहान्तोंमें बूढ़ी पुगनियोंके मरनेपर प्रायः लोग यह पृच्छते हैं, “बूढ़ीने अपनी गहना पताई किसे दिया।” इसके अन्दर दो भाव छिपे रहते हैं। एक तो यह कि बूढ़ी मरने समय गृहिणीके पदपर किसे पैठा गई और शुभ आशीर्वाद जिस बहूको दे गई। किनको उन्होंने मरने योग्य समझा।

गहनेका कौन पञ्चगती न होगा। अपनी शक्ति एवं सुविधाके अनुन्तान त्रियोंको गहन

अवश्य बनवा देना चाहिये । इससे दो लाभ होता है । एक तो स्त्रियोंका चित्त प्रसन्न रहता है, वे सन्तुष्ट रहती हैं और गृहस्थीका काम प्रेम और उत्साहसे करती हैं और दूसरे स्त्रियोंको गहना बनवाकर रख देना भी एक तरहका धन बढ़ाकरना है । भारतीय समाजकी बनावट जिस तरहसे हुई है उसके अनुसार बंक आदिमें रुपया जमा करनेको हम लोगोंमें आदत नहीं है और समाई भी नहीं है । इसलिये समय समयपर स्त्रियोंके गहनोंमें जो रुपये लगा दिये जाते हैं वे एक तरहसे जमा कर दिये जाते हैं जो गाढ़े समयपर काम आते हैं । अभाग्यवश पनि तथा अन्य कुटुम्बियोंके मर जानेपर अनेक कुलीन स्त्रियोंके भरण पोषणका वही सहारा रहता है । उन्हीं गहनोंके बदौलत वे अपने बुरे दिन काटती हैं । इसके अलावा यदि नीतिके अनुसार देखा जाय तो भी यही उचित प्रतीत होता है कि स्त्रियोंका गहना अपनी आयके अनुसार अवश्य बनवा देना चाहिये । जो घामें पड़ा पड़ा दिनभर खटना है, जिसके ऊपर गृहस्थीका टनना भारी बोझ है, उसे प्रसन्न रख-

। की तथा उसके मनोरञ्जनकी कोई न कोई सामग्री अवश्य होनी चाहिये। पुरुष अनेक तरहके मेले, नमाश, धेटगोंमें जाकर अपना दिल खला लेते हैं। पर स्त्रियोंको यह सब नसीब नहीं होता। इसलिये उनके मनको सन्तुष्ट करनेके लिये कोई सामग्री अवश्य होनी चाहिये। इसके लिये गहना सबसे उत्तम और बढ़का है। पर स्त्रियोंको सदा अपनी हेमियनका पालन रखना चाहिये। अमीरोंकी स्त्रियोंके बदलकर अच्छे अच्छे और कीमती गहने देखकर उनके मनमें विचार नहीं पैदा होता चाहिये।

आभूषण ही स्त्रियोंका मान शृंगार नहीं है। स्त्रियोंके स्वाभाविक गुण ही उनके सच्चे शृंगार हैं। नम्रता, लज्जा, विनय, मृदु-शीलता, मेहनत आदि गुण जिन स्त्रियोंमें हैं उनकी शोभा गहनों और आभूषणोंसे बढ़ती जाती है। इसलिये स्त्रियोंका गहनेकी तरफ जितनी रुचि रखनी चाहिये उम्मेद करिये, यदि इन गुणोंका पैदा करनेमें मदद करिये तो वे आभूषण ही हैं।

हैं। चार हाकू इन्हों गहनोंके लिये उनके प्राण तक ले लेते हैं। (३) शरीरपर हर वक्त गहना लादे रहनेसे शरीरमें अनैक तरहके रोग पैदा हो जाते हैं। (४) दगिद्रकी रित्रियोंमें इस तरहके गहनोंको देखकर लालच पैदा होती है और वे अपने गरीब पतिको हर तरहसे खताती हैं। (५) गहनोंके बनवाईमें जो रकम दी जाती है वह कभी भी वसूल नहीं होता।

इससे रित्रियोंको उचित है कि गहनाकी शोष वे अपने मनको अधिक भुक्ने न दें। जहां तक हो मनको रोकें। उतना गहना तो वे सदाय पहनें जिससे उनको शरीरकी शोभा बढ़े क्योंकि रूप लावण्य ही रित्रियोंका लक्ष्य था है। मृदु स्तायो दशनमें कभी भी ला-
रक्य नहीं जाननी चाहिये। यह भी एक तरह-
का पाप है। पर साथ ही अपनी सौंदर्य अपने
पुरुषकी सन्मननसा मृदा ध्यान रखना चाहिये।
जो सुनीचेर साथ जिसका गहना बनवा दे
उसने ही सम्मान पर लेना चाहिये। इसमें
नती लातिली नपाया है

दसवां अध्याय

पति पत्नी सम्बन्ध

मनुष्यके जीवनमें सबसे बड़ी घटना विवाह है। विवाहका मतलब केवल इतना ही नहीं है कि इससे स्त्री और पुरुष एक-दूसरेके सुख-दुःखके साथी बनें। परिवारकी सारी आशाएँ विवाहपर ही हैं। विवाहसे ही कितने घरोंमें स्वर्ग और कितने घरोंमें नरकका चित्रम दृश्य उपस्थित हो जाना है। विवाहके बाद स्त्री पुरुषका संबंध, सन्ततिकी देखरेख आदिकी जिम्मेदारी पिता-माताके ही उपर रहती है। सन्ततिकी भविष्य जीवन पिता-माताके ही ऊपर रहता है। इसका प्रभाव इतना ज़बरदस्त पड़ता है कि पुरन दरपुरन इसकी छाया पड़ते-देखनेमें आया है।

इसलिये वैवाहिक संबंधका एक साधारण घटना नहीं समझना चाहिये। उसे जीवनकी आनन्द देनेवाली घटना नहीं समझना चाहिये। इसके प्रतिकूल इस घटनाके बाद नर और

नारीके ऊपर बड़ी भारी जिम्मेदारी आजाती है। प्रथम मिलनमें पति और पत्नी एक दूसरेके रूपजावणपर ही विशेष ध्यान देते हैं। कितने लोग इसीको आदर्श पति पत्नी संबंध अथवा प्रेम कहते हैं। पर जिसके साथ जन्मभर रहना है उसके बाहरी रूपकी चर्चा कबतक चल सकती है। रूपका खिंचाव अधिक कालतक नहीं रह सकता। पति पत्नीका चरित्र ही एक दूसरेको खींच सकता है। उदाहरणके लिये चन्द्रमाकी शोभा तो संसारमें सधसे बढ़कर है। पर क्या हमलोग रोज रोज आंख गड़ाकर उसकी शोभाको ही देखा करते हैं ? जिस चीजको हम नदा देखने रहते हैं अथवा जो सदा हमारे पास रहती है उसकी बाहरी शोभाका ध्यान हमें विशेष नहीं रहता। वह तो हमारे लिये नाधागल धान हो जाती है।

कितनी रिचियां मिलेंगी जो देखनेमें बड़ी ही सुन्दर हैं पर उनका हृदय हलाहल विषमें भरा है। वे ठीक अनामनके फलकी तरह हैं, जो देखनेमें तो बड़ा ही सुन्दर होता है पर यदि कोई उसे खा ले तो वह मर जायगा।

है और छोटे भाइयों तथा पिता माना का कड़ी बातें कहता है तो पत्नीको उचित है कि उसके क्रोधका सामना करके उसे समझावे।

ऐसा करनेमें यदि उसे पतिके क्रोधकी पार्श्व धनना पड़े, पति गुस्सा होकर उसे ही कुछ बुरा भला कह दे तो वह उसकी परवा न करे क्योंकि अपने ऊपर थोड़ा कष्ट झेलकर वह गृहस्थीका भारी उपकार कर रही है। क्रोध शान्त हो जानेपर स्वयं पनि उसका अधिक आदर करेगा। घरमें उस स्त्रीका अधिक मान होगा जो गृहस्थीमें शान्ति रखनेका अधिक यत्न करती है।

पत्नीके लिये पति ही सब कुछ है। इसलिये पत्नीका धर्म है कि वह पतिकी आज्ञाको धर्म-वाक्य मानकर स्वीकार करे। हिन्दू परिवारमें पत्नीका सब कुछ पतिके हाथमें ही रहता है। इसलिये पति देवताके समान है। पर यदि जीवधारी देवताका व्यवहार या आचरण खराब होना है तो स्वभावतः पत्नीकी श्रद्धा भक्ति उसपरमें घट या कम हो जाती है। ऊंचे बैठनेमें ही प्रेम या आदरका कोई पात्र

नहीं हो सकता। उसके अनुसार उसका काम भी होना चाहिये। नहीं तो उसे उस पदके समान इज्जत नहीं मिल सकती।

इसलिये पतिको उचित है कि परिवारमें जो उंचा स्थान उसे दे दिया गया है उसकी मर्यादाको न बिगाड़े, सदा उसके योग्य काम करता रहे और उसकी इज्जत बनाये रखे। पतिको कोई ऐसा खराब काम नहीं करना चाहिये जिससे पत्नीकी चिन्ता बढ़ जाय। इसलिये पत्नीको सदा उचित है कि वह इस बातका ध्यान रखे कि विवाह-बन्धनके अनुसार हमें जो मिला है वह ऐसा कोई काम नहीं करता जिससे हमारी चिन्ता बढ़ जाती है, हमें दुःख भोगना पड़ता है या संकटमें पड़ना पड़ता है।

पत्नीको उचित है कि वह पतिके चिन्तको समझ ले और उन्हीके अनुसार चले। यदि उनसे कोई भूल हो जाय तो वह उन्हे स्वामीके कभी भी न दिखावे। उन्हे उचित है कि वह सब बातें नाक, नाक, पतिसे कह दे। इससे पतिका पत्नीके ऊपर प्रेम बढ़ेगा। यदि एक बार भी स्वामीके हृदयमें यह बात जम

गई कि हमारी पत्नी सच नहीं बोलती तो फिर कभी भी वह उसका विश्वास नहीं करेगा। इसका फल स्त्रीके लिये बहुत ही बुरा होगा। यदि पति शान्त प्रकृतिका है और चमाशील है तो वह इस अपराधके लिये पत्नीको कुछ नहीं कहेगा पर उसका विश्वास नहीं करेगा, हृदयसे उसे उतार देगा। पर यदि कहीं पति उस स्वभावका हुआ, तो वह उसके लिये पत्नीको मारपीट भी सकता है। इससे कभी कभी पतिका चारित्रिक पतन भी हो जाता है। यदि पति क्रोध या उत्तेजनामें हो तो कुछ समयके लिये पत्नी सच बातें उससे छिपा सकती है पर पतिके शान्त होते ही उसे सच बातें उससे कह देनी चाहिये। अधिक समयतक छिपाये रहनेसे भी हानि होती है।

स्त्रियोंका प्रधान गुण वाक्संयम है, अर्थात् स्त्रियोंको उचित है कि जो कुछ कहें सोच समझकर कहें। अनाप शनाप कोई ऐसी बात मुँहसे न निकाल दें जिससे पति नागज हो जाय। एक आदमीकी स्त्री सदा व्यंग ही बोल करती थी। साधारण साधारण बातमें पति-

पत्नीमें भगड़ा हो जाया करता था। एक बार उसकी मासी (माँसी, माकी बहन) उसे लेने आई। माँसीके घर जानेकी उसे बड़ी इच्छा थी। अपने पतिसे उसने छुट्टी माँगी। उन्होंने सहज ही कह दिया कि जा सकती हो। इसपर उसने ज्यंगल कहा, आप तो यह कहते ही हैं कि कितनी तरह यह (उनकी स्त्री) मेरी आँखोंसे शोर्ट रहे। इतना सुनते ही उसके पति बिगड़ गये। जाना रोक दिया। तारा नरंजाम ज्योंका त्यों पड़ा रह गया। विचारों मासी अपना लाल मुँह लेकर लौट गई। यदि पति गुस्सेमें हों और कुछ अण्ड बण्ड कह दें तो भी पत्नीको इसकी परवा नहीं करनी चाहिये। पति देवता हैं। जो सदा अनृतरसकी बली बरसाते रहते हैं। वे यदि एकाध बार कड़वी बात भी कह दें तो उसी तरह बरदान करनी चाहिये। पतिको क्रोधमें देखकर पत्नीको उचित है कि उस समय वह तिर नीचा करके चुप बैठ जाय और पतिको समझानेकी चेष्टा न करे क्योंकि कुछ आदमी आपसे बाहर रहता है। उन समय उसे भला घुरा कुछ मुन्नाई नहीं देता।

बिगड़े जानेपर भी जो स्त्री वाक्संयम रख सकती है वह गृहस्थीका भार अति सहजमें सम्हाल और चला सकती है। यदि किसी कारणवश क्रोधमें आकर पति उत्तेजित हो उठे और स्त्री उस समय सम्हाल न रखे तो पति-घारपर घार बिगडति आ सकती है। मेरे एक मित्र हैं। उनका स्वभाव इतना भग्न और सरल है, इतना इतना कोमल है कि पशु पक्षी भी उनके मित्र हो सकते हैं। पर उनमें एक दोष है। मुंह धोनेके साथ ही यदि उन्हें कुछ खानेको न मिल जाय तो आफत डहा देते हैं। उस समय उनके क्रोधका ठिकाना नहीं रहता। इसलिये पहले जलपान का श्रन्दोषस्त करके तब उन्हें दातुन दी जाती है। पर यदि कभी लाचारीवश यह न हो सके तो वे मृत्यु तक तक लगाने हैं। उस समय उनकी स्त्री बिचागी मय बानें चुपचाप सुन लेती है। चूं भी नहीं करती।

पत्नीका उचित है कि वह पतिके दोषोंको न इंद्री गहे। संसारमें निदोष कौन है! केवल दाप लेकर वह जिनना आगे बढ़ेगी उसे उतना ही अधिक दाप दिवाइ देगा। मान

बिगड़े जानेपर भी जो स्त्री वाक्संयम रख सकती है वह गृहस्थीका भार अति सहजसे सम्हाल और चला सकती है। यदि किसी कारणवश क्रोधमें आकर पति उत्तेजित हो उठे और स्त्री उस समय सम्हाल न रखे तो पति-घारपर घार बिपत्ति आ सकती है। मेरे एक मित्र हैं। उनका स्वभाव इतना नम्र और सरल है, हृदय इतना कोमल है कि पशु पक्षी भी उनके मित्र हो सकते हैं। पर उनमें एक दोष है। मुंह धोनेके साथ ही यदि उन्हें कुछ खानेको न मिल जाय तो आफत डहा देते हैं। उस समय उनके क्रोधका ठिकाना नहीं रहता। इसलिये पहले जलपान का श्रन्दोवस्त्र करके तब उन्हें दातुन दी जाती है। पर यदि कभी लाचारीवश यह न हो सके तो वे खूब धकवक लगाते हैं। उस समय उनकी स्त्री बिचारी सब बातें चुपचाप सुनेती है। चूं भी नहीं करती।

पत्नीका उचित है कि वह पतिके टांपोंका न टुंढ़ती रहे। संसारमें निदोष कौन है? केशव दास लेकर वह जिनना आगे घंटंगी उसे उतना ही अधिक दांप दिखाई देगा। मान

लोजिये कि पतिमें काई दोष है, उसको लेकर लड़ाई भगड़ा करनेसे क्या लाभ ? इसका परिणाम स्त्रीके हकमें सदा बुरा होगा । यदि स्वामी स्त्रीपर यथेष्ट स्नेह नहीं रखता तो भी स्त्रीको उसके लिये लड़ना नहीं चाहिये, क्योंकि इससे पतिको वह दोष और भी बढ़ जायगा । अर्थात्क पति उपेक्षाके कारण प्रेम नहीं करता था । पर इस तरहके भगड़ैले वह घृणाके कारण प्रेम करना बन्द कर देगा ।

इससे पत्नीको उचित है कि पतिके प्रति अपने कर्तव्यका पालन वह चुपचाप करती जाय । यदि इतनेपर भी पति उससे प्रेम नहीं करता तो उसे अपना ही दोष समझकर ईश्वरका स्मरण करना चाहिये । ईश्वरकी कृपा हुई तो पति अपना दोष आपसे आर ही नमन जायगा और उसे दूर करेगा ।

कितनी स्त्रियाँ शकी मिजाजकी होती हैं । यदि उन्होंने देखा कि उनके पति का आचरण या व्यवहार अनुकूल नहीं है तो वे अनेक तरहका मन्दह करने लग जाती हैं । मन्दहमें बुराई भरी है । वह अन्धा है, उसमें विचार नहीं है ।

बिना किसी कारण केवल सन्देहवश भारी अनर्थ हो सकता है। इससे स्वामीके चित्तमें जो विराग या द्योभ उत्पन्न हो जाता है वह फिर मिटाया नहीं जा सकता। पति किस समय क्या करता है, इसका पता लगाते रहना परनीका धर्म नहीं है। इस तरहके सन्देहका कारण यह है कि स्त्रियां प्रायः आशासे अधिक अनुमान कर लेती हैं। जब उसना नहीं मिलता तो वे समझने लगती हैं कि पतिका प्रेम कहीं दूसरी जगह झटका हुआ है। यदि स्त्रियां यह समझ लें कि ईश्वरने हमें इस संसारमें केवल देनेके लिये ही भेजा है, हमें मिलना कुछ नहीं है, हम संसारमें भोग विलासके लिये नहीं आई हैं, बल्कि दूसरोंके सुखको सामग्री जुटानेके लिये ही हमारा जन्म हुआ है तो सन्देहका कोई कारण नहीं रह जायगा।

यह संसार दुःखमय है। अनेक तरहकी चिन्तायें हमें घेरे रहती हैं, भला सन्देहरूपी सांपको फिर आस्तीनमें पालनेसे क्या लाभ? वह तो उस कण्टको और भी बढ़ा देगा। यदि सचमुच ही सन्देहका कोई कारण आपड़े तो भी

सपर ध्यान नहीं देना चाहिये क्योंकि सन्दे-
रूपी विष वृक्षमें प्रेमरूपी फल कभी नहीं
लग सकता ।

पत्नीको वही काम करना चाहिये जिससे
गति खुश रहे । यदि पतिका व्यवहार नितान्त
अनुचित हो तो पत्नीको सतर्क होकर बाधा
देनी चाहिये नहीं तो उससे भी बुरा फल
निकलता है । कोई कोई गृहस्वामी बड़े ही कंजूस
होते हैं । उन्हें सब बातें बरदाश्त हैं पर वे
फजूलखर्ची नहीं बरदाश्त कर सकते । यदि
गृहस्थीकी दशा साधारण है तो इस तरहकी
कंजूसी उचित और सराहनीय है, पर यदि
घरमें सब कुछ भरा पूरा है तो इस तरहकी
कंजूसीसे घरभरको कष्ट देना उचित नहीं ।

पर यदि ऐसोंसे भी पाला पड़ जाय तो परि-
वारके कल्याणके लिये गृहिणीको सब बरदाश्त
करना चाहिये । एक गृहस्थीकी बात है । स्त्रि-
योंके हाथमें कुछ नहीं रहना था । घरके मालिक
प्रायः सप्ताह भरके लिये सामान निकाल कर दे
देते थे । अतिथि मिहमानोंक आजानेपर अलग
सीधा देते थे । यही नियम प्रायः १० वर्षसे

चला आता था। एक दिन दोचार मिहमान आ गये। दूसरे दिन सीधा घट गया। भीतरसे उनकी पत्नीने कहलाया कि सीधा कम है निकाल दें। उन्होंने न समय देखा न कुसमय, आंगनमें जाकर बकने मकने लगे कि तुम सब चोरी करती हो, अभी हिसाबसे दो दिन सामान और चलना चाहिये। उनकी स्त्री कुछ देर तक तो चुपचाप सुनती रहीं पर अधिक समय तक वे भी अपनेको नहीं सम्हाल सकीं। चलिये भगड़ा मच गया। कहाँ तो दरवाजेपर चार मिहमान आकर बैठे थे कहाँ इस तरहका कलह शुरू हो गया। भगड़ा बढ़ गया। दोचार धौल धण्ड लगाकर वे घरसे बाहर निकले और कहीं चले गये। स्त्रीने भा. चल्हे पर की घटती उलट दी और अपने घरमें जाकर बैठ रही। पड़ोसियोंने ^{डिक्का} देखा कि इससे तो बड़ी बेइज्जती होगी। अन्तमें उनकी स्त्रीको समझा बुझाकर किसी तरह गर्जी किया। कहीं दो बजते बजते मचके मुंहमें अन्न गया।

इस तरहकी कंजुशी बुरी अवश्य है। पर ग्रहिणीका ऐसे अवसरोंपर अपनेको कायसे

[illegible]

है तो पतिके हृदयको कड़ी चोट लगती है।
 कहीं कहीं यह भी देखनेमें आया है कि पत्नी
 परिवारके लोगोंके सुखके लिये तो प्राण देती
 है पर लज्जावश या अन्य किसी कारणवश
 पतिकी सेवामें उतना दत्तचित्त नहीं होती।
 इससे पतिके हृदयमें कभी कभी वैराग्य उत्पन्न
 हो जाता है कि जिसे मैं इतना स्नेह करता हूं,
 जिसके स्नेहका मैं अधिकारी हूं, वह मुझे स्नेह
 नहीं करती। पत्नीकी प्रकृतिको समझकर
 पत्नीका उचित है कि वह पतिको सबसे
 अधिक स्नेह दिखावे।

पति ही पत्नीका सर्वस्व है। पतिके निवा
 पत्नीका संसारमें कुछ नहीं है। पत्नीका चाहिये
 कि पतिको देवता समझकर उनकी पूजा करे।
 जो स्त्रियां ऐसा करती हैं वे इस लोक तथा
 परलोक दोनोंमें सुखी रहती हैं।

स्त्री पतिकी महार्थमर्ता है अर्थात् मन्त्र-
 मन्त्र पतिके प्रत्येक काममें महायत्न देनेके लिये
 ही उनका उत्पन्न हुआ है इसलिये पत्नीका
 चाहिये कि वह पतिकी आज्ञाके विरुद्ध कोई
 काम न करे।

सार काल समयकी फिकर न कर मनमानी करने लग गये हैं। इससे जो फल मिल रहा है वह किसीसे छिपा नहीं है।

सन्तान उत्तम हो, इसके लिये आवश्यक है कि स्त्री तथा पुरुष पूर्ण अवस्थाको पहुँचे बिना सहवास न करें। इसके लिये स्त्रीकी आयु कमसे कम सोलह और पुरुषकी आयु कमसे कम पचीस वर्षकी होनी चाहिये। पर इस समय बाल विवाहने समाजमें घोर अनर्थ मचा रखा है। नव वर्षकी बालिकाका दस या ग्यारह वर्षके बालकके साथ विवाह हो रहा है। तीन वर्षके बाद गोना हो जाता है। लड़केका बीज पकानहीं है, लड़कीमें रज उत्पन्न नहीं हुआ है। दोनों विषय वासनामें लग जाते हैं। इसमें सन्तानकी अवस्था दिनो दिन बुराव होती जा रही है।

हमारे जब तक स्त्रीको रजोधर्म न होने सके जब तक पुरुषको उसके साथ प्रसंग नहीं करना चाहिये। रजोधर्म मटने देशोंमें अधिक और गर्भ देशोंमें कम उघ्रमें ही होने लगता है। हमारे देशमें रजोधर्मकी अवस्था १३

और १६ वर्षके बीचकी है। छत्तीस बार रजोधर्म हो जानेके बाद सन्तानकी कामनासे पुरुषको शुभ मुहूर्तमें स्त्री प्रसंग करना चाहिये।

रजोधर्म ठीक समयपर यदि न हो तो समझना चाहिये कि स्त्रीका स्वास्थ्य ठीक नहीं है। रजोधर्म ठीक नहीं होता इसकी पहचान यह है कि जो लोह निकलता है उसका धक्का जम जाता है, लोह साफ नहीं निकलता, धो देनेसे एकदमसे साफ नहीं हो जाता और स्त्रीको दर्द तथा तकलीफ होती है।

ऐसी स्त्रीको गर्भाधान भी नहीं हो सकता। यदि रजमें कुछ खराबो है तो स्त्रीके रक्तका रंग धराधर बदलता रहता है। यदि रजोधर्म ठीक समयपर नहीं होता अर्थात् कम या बेसी दिनपर होता है तो समझना चाहिये कि वह स्त्री रोगी है और उसकी दवा करनी चाहिये।

रजोधर्म के दिनोंमें स्त्रीको बड़ी सावधानीसे रहना चाहिये क्योंकि रजोधर्म ही गर्भवती नाद है। यदि नीच अर्थात् हुई तो उनसे जो इना-
म गड़ी की जायगी वह जरूर हो प्रच्छी

दोगी। इसलिये यदि स्त्री उत्तम सन्तानकी कामना करती है तो उसे रजोदर्शनके दिनसे ही सावधान रहना चाहिये। रजका दर्शन होने ही स्त्रीको घरके सभी कामोंसे हाथ मोड़ लेना चाहिये। उसे पूर्ण ब्रह्मचर्यके साथ एकान्तमें रहना चाहिये, जहां किसीकी परछाईं तक न पड़ती हो।

एकान्त वाससे हम अनेक तरहकी दुःखदयोंमें बच जाते हैं और इसी कारण शास्त्रकारोंने एकान्तवास और काम न करनेका नियम बना दिया है। पर आजकल हमारे घरकी स्त्रियां यह मर्यादा भूल गईं। धन, अशुद्धता धनकर निटल्ली हो जाती हैं। इधर उधर घंटकर अनेक तरहकी बेकारकी बातें करने लगती हैं। कितने पुरुष उसी काममें पाने हैं जहां गजधना म्ना मोती है। फल केवल इतना ही रहना है कि दोनोंका स्पर्श नही होना। पर पान लगाकर देने और पंखा चलने ना देना हो गया है।

गजधना म्नाका काजप नही लगाया चाहिये, यह उदरन न मने, नदी या नाभाधर्म ग्नान न

करे, दिनमें सोवे नहीं, आगके पास न जाय, दातुन न करे, हंसे नहीं, दौड़ नहीं, घरके पास धन्यमें हाथ न लगावे । इन चार दिनोंमें जिन सावधानी या असावधानीसे स्त्री रहेगी उसकी मन्तानकी प्रकृति भी उसी तरहकी होगी । इसलिए इन चार दिनोंमें स्त्रीको मनमें बुरे विचार नहीं लाने चाहिये । सत्पुरुषोंके चरित्रका ही मनन करना चाहिये ।

रजस्यला स्त्रीको ठंडकसे सदा बचना चाहिये । जहांतक हो ठंडे जलका स्पर्श नहीं करना चाहिये । काफ़ी गरम कपड़ा पहनना चाहिये । भोजन सात्विक करना चाहिये और भोजनसेपेक्षा दर्शन परमशुद्ध तथा पवित्र रखना चाहिये ।

इन तरह तीन दिन बिताने के दोपे दिन शुद्ध ज्ञान करे और अस्सी तरह वस्त्र तथा आभूषणों से शृंगार कर शरीरमें तेल पृष्ठित करना कर दे'द पुत्र' कामना हो तो करने देनि या अन्य धन सुख उपकारों के चरित्र ज्ञान करे 'असह्य' तरह वह मन न चाहने है । उस दिनमें मनमें उस शरीर करने

हृदयपर उस प्रकार जमा ले कि गर्भाधानके समय तक इसी का ध्यान रहे । यदि कन्याकी माँ नाराज हो ना मन्त्र दपणमें अपना ही मुँह दब सवना किम्बा सुन्दरी स्त्रीका चित्र देखे ।

इस तरह नियम पंचक चार दिन चितावर
जाया दिन यदि राति चरण हा पनिसं संसर्ग
४१। इस तरह ४५ ४८, ५१, १०५, १२५ और
४६ दिनमें यदि गन्ध गह जाय तो पुत्र अन्य-
था पुत्रा दानों हे। राजादशनमें १६ दिन
१५०० तक गन्ध गह हो सकता हे। राज दशनमें
१२५०० तक गन्ध गह होना उत्तम
होना हे।

[illegible]

... ..

Figure 1 consists of two bar charts. The left chart, titled 'All respondents', shows the percentage of respondents for different age groups. The right chart, titled 'Respondents with a history of a mental health problem', shows the percentage of respondents for different age groups. Both charts have a y-axis labeled 'Percentage' ranging from 0 to 100. The x-axis for both charts lists age groups: 18-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-64, 65-74, and 75+.

Age Group	All respondents (%)	Respondents with a history of a mental health problem (%)
18-24	~15	~10
25-34	~25	~15
35-44	~35	~25
45-54	~45	~35
55-64	~55	~45
65-74	~65	~55
75+	~75	~65

Circumstance	Percentage (%)
If someone is attacking you	85
If someone is threatening you	75
If someone is harassing you	65
If someone is insulting you	55
If someone is annoying you	45
If someone is bothering you	35

1978

लिये जाय उस दिन उसे अपने पहनावा आदिपर भी विशेष ध्यान रखना चाहिये। जित्त करनेमें पति पत्नी सोते हों वह साफ स्वच्छ, दिव्य और निर्मल होना चाहिये। नीचे लिखी बातोंपर विशेष ध्यान देना चाहिये—

(१) स्त्री तथा पुरुष दोनोंका वस्त्र स्वच्छ, साफ और निर्मल होना चाहिये। रंगीन कपड़ा नहीं होना चाहिये।

(२) शयनागार सज्जे होना चाहिये।

(३) बहुत जरूरी चीजोंके अतिरिक्त उस घर्मे और कुछ नहीं होना चाहिये। तखीर आदि सजावटकी वस्तुओंसे भी घर्मे लाद नहीं रखना चाहिये।

(४) शयनागारमें वे ही सामान हों जितने विचार अच्छा अस्त पड़ सके, कुण प्रभाव पहुँचाने सामान हरगिज न होने चाहिये।

(५) खुरखुरा पदार्थ शयनागार सुवासित रहना चाहिये।

(६) शयनागारमें न तो एकदम सन्देश रहना चाहिये और न रोशनी हो अधिक होनी चाहिये।

(७) शयनागार शान्त और एकान्त होना चाहिये ।

(८) स्त्री पुरुषका चित्त हर तरहसे चिन्ता-शून्य, शान्त और प्रसन्न रहना चाहिये ।

(९) न तो अधिक निर्लज्ज होना चाहिये और न अधिक लज्जा ही रखनी चाहिये ।

(१०) ऐसा सामान खाना चाहिये जो जल्दी पच जाय ।

(११) भूखा या म्वाली पेट कभी नहीं रहना चाहिये ।

(१२) ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिससे अधिक थकावट मालूम हो ।

(१३) सन्तानको जैसा बनाना हो उसी तरहका ध्यान किया जाय ।

यदि संयोगसे याद ही थकावट मालूम हो तो मनक लेना चाहिये कि गर्भ रह गया । इसके अतिरिक्त अन्य भी कई लक्षण हैं जिनसे गर्भाधानका पता लग सकता है:—जैसे, जो भिन्न-भिन्न अङ्गों पर लगे, दूसरे महीनेमें गन्धधन न होना, दानों स्पर्शोंका अतिशय कड़ा हा जाना स्पर्शोंके मुंह पर स्याही आ जाना,

अकारण कै होना, खुशबूका अच्छा न लगना, थूकका अधिक आना तथा हरवक्त थकावट मालूम होना ।

गर्भवती स्त्रियोंके प्रायः निम्न लिखित रोग हुआ करते हैं:—

जीका मिचलाना और कै होना—साधारण अवस्थामें इससे कोई डर नहीं पर कभी कभी इसका जोर इतना अधिक हो जाता है कि खाना पीना रुक जाता है ।

उपचार—हलका जूलाव देना चाहिये । इसके बाद साधारण दवा हो । सवेरे सोकर उठतेही दूधमें चूनेका पानी मिलाकर पिलावे । भोजन हलका दे और स्त्रीको चलने फिरने न दे ।

दस्त आना—कभी कभी इतना अधिक दस्त आने लगता है कि गर्भ गिर जानेका भय हो जाता है । इसके लिये सलफ्यूरिक एसिड और पीपरमिंटका तेल छटांक पानीमें मिलाकर तीन चार बार घंटे धंटेपर पिलावे ।

गर्भवतीका प्रायः कब्जकी शिकायत रहा करती है । इससे जहांतक होसके नरम भोजन

दे । फल अधिक दे । अगर गर्भवती कमजोर न हो तो साधारण रेणुके तेलका ज़ुलाव दे दे ।

गर्भाधानके बादसे लेकर प्रसव कालतक स्त्रीको घड़ी सावधानीसे रहना चाहिये । थोड़ी भी आसावधानीसे सन्ततिमें विकार उत्पन्न हो जानेका भय रहना है । गर्भवतीकी साध जरूर पूरी करनी चाहिये । भगवान रामचन्द्रने सीतासे पूछा था कि तुम्हें किस बातकी अधिक इच्छा है तो सीतादेवीने जंगल देखनेकी इच्छा प्रगट की थी और उसीके अनुसार भगवान रामचन्द्रने उन्हें लक्ष्मणके साथ जंगल देखनेका भेजा था । गर्भिणीकी इच्छा पूरी न करनेसे बालकके मुँहसे धरावर लार टपका करती है । पर यदि गर्भवती अपनी साधोंको दबाकर उसपर विजय पाले तो बालक बड़ा ही प्रतापी होगा, इन्द्रियोंपर उसका अधिकार रहेगा । यदि गर्भवतीकी इच्छा किसी वस्तुपर हो और उसे वह वस्तु न मिले तो उसे उचित है कि वह एक गिलास ठंडा जल पीले ।

कभी कभी एक ही स्त्रीके दो दो और तीन तीन लड़के एक साथ उत्पन्न होते हैं ।

इसका कारण यह है कि गर्भाधानके समय वायुके प्रकोपसे पुत्र्यका वीर्य कई टुकड़ोंमें बंट जाता है। जितने टुकड़ोंमें होकर वीर्य स्त्रीके रजसे गर्भाशयमें मिलता है उतना ही सन्तान उत्पन्न होती है।

गर्भके रहते ही वच्चंदानी बढ़ने लगती है और बालक पैदा होनेतक बराबर बढ़ती रहती है। इस तरह एक श्रांससे २४ श्रांसतक बढ़ जाती है। तीन महीनेतक पेड़के भीतर इस तरह बढ़ी रहती है कि टटोलनेपर भी वच्चंदानीका पता नहीं लगता। इसके बाद वच्चंदानी पेड़के ऊपर हो जाती है। उस समय टटोलनेसे वच्चंदानी गंदके समान मालूम देती है। इस तरह वच्चंदानी बढ़ते बढ़ते नाभिके पासतक पहुँच जाती है। ९२ वच्चा जननेके एक सप्ताह पहले यह पैटके नीचे कुछ दब जाती है। इन लक्षणका देखकर गिद्धों समझ जाती है कि अब वच्चा पैदा हो जाने वाला है। इन पुंगु हो गये हैं।

जितना बच्चा पैदा होना है उन्ही प्राण सब मृत हो जाते हैं। यह सब हुंर जन

स्त्री दोनोंके लिये हानिकर है क्योंकि जिस स्त्रीके अधिक सन्तान उत्पन्न होती हैं वह स्त्री कमजोर हो जाती है और सन्तति दुर्बल तथा हीन होती है। इसका कारण यह है कि प्रथम जनमकी थकावटको वह दूर ही नहीं कर पाती कि दूसरी थकावट फिर आ जाती है। देहका सारा अंश गर्भमें चला जाता है और देह जर्जर तथा क्षीण हो जाती है। इसलिये स्त्रीको चाहिये कि जबतक बालक दूध पीना न छोड़ दे दूसरे गर्भकी चेष्टा न करे. अर्थात् बालक उत्पन्न होनेके कमसे कम पांच वर्षतक फिर गर्भ धारणका यत्न न करे।

यदि स्त्री चाहती है कि वह स्वयं तथा उसकी सन्तान सदा निरोग रहे और आनन्दसे दिन काटें तो उसे उचित है कि वह सोलह वर्षकी अवस्थाके पहले गर्भाधान न होने दे। इस आयुके पहले जिन स्त्रियोंके सन्तान हो जाती है वे स्वयं रोगी रहती हैं और उनके बालक रोगी होकर अकाल ही मर जाते हैं।

इस तरह गर्भाधान हो जानेपर बालक माताके गर्भमें नौ मासतक रहता है, दस

मातृके आरम्भमें संसारमें अपनी लीला करनेके लिये जन्म ग्रहण करता है। गर्भाधानसे पैंतीस दिनमें बालकका पिराड बन जाता है, सत्तर दिनमें बालक चलने फिरने लगता है और २७० दिनमें उत्पन्न होता है। गर्भाधानसे लेकर बालकके उत्पन्न होनेके समय तक गर्भका मुंह-बन्द रहता है। जिस समय बच्चा पैदा होनेको होता है उसी समय गर्भाशयका मुंह खुलता है।

बालकका स्वभाव प्रायः उसी तरहका होता है जिस तरहकी शादन उसकी माता पिताकी रहती है अर्थात् स्वत और चीजके अनुसार ही फल पैदा होता है। इसलिये माता पिता यदि उत्तम सन्तान चाहते हैं तो उन्हें उचित है कि वे गर्भाधानसे लेकर सन्तानोत्पत्ति तक सदा-धाम्ने रहें और ऐसा कोई दुग फल न करें जिसका प्रभाव सन्तानपर दुग पड़े।

स्त्रियोंके जन्ममें गर्भाधान एक बड़ी महत्वपूर्ण घटना है। इसकी सदा-सावधानी रहो वना चाहना है। रक्त और दूसरे संशो-गले गर्भाधान होता है। दूसरे दोषन लोहे लोहे जाय हाते है, य दृष्ट या दृष्टमें लेने रहते

कभी न रहे जहाँ कोई न रहता हो । सदा इस बातका ध्यान रखे कि किसी तरह पेटमें चोट न लग जाय । कूदने फांदनेसे गर्भ गिर जाने अथवा पेटमें घच्चा उलट जानेका भय रहता है । अधिक शयन और अधिक जागरण गर्भिणीके लिये बहुत ही हानिकर है । अधिक गर्म करनेवाले पदार्थ, जैसे मिर्चा, मशाला, खटाई आदिका अधिक प्रयोग न करें । इससे गर्भ गिर जानेका भय रहता है । खुरी सूत्री वस्तु भी न खाय, घासी खाना न खाय, देरमें पचनेवाला अन्न भी न खाय । बहुत बातचीत न करे और जोर जोरसे न बोले । ऐसा कोई काम न करें जिसमें निहन्त अधिक करना पड़े । बहुत लंबे स्थान—जैसे धवाहन या झोलापर न खड़े और न बहानसे भाँड़े । उखान-पन आदि न करें । जिस भोजनपर अधिक शक्ति हो वही खाय ।

गर्भवती स्त्रीको पहनने और फांदनेसे विशेष सावधान रहना चाहिये । उस मैला कपड़ा पहनना या झट्टना नहीं चाहिये । पिछोना मढ़ा मुलायम तथा सफ़्त कपड़ा पहनना चाहिये ।

स्त्रियां बेकार हो जाती हैं। भविष्यमें उन्हें सन्तति नहीं होती, दूसरे ऐसी स्त्रियां रोगी हो जाती हैं और जन्मभर दुःख भेलती हैं।

जिस स्त्रीको यह रोग एक बार हो गया रहता है उसके यह रोग बार बार होनेकी सम्भावना रहती है। इससे जिस समय इस तरहका सन्देह उत्पन्न हो उसी समय इसके लिये दवा या उपचार करनेकी आवश्यकता है। कुछ साधारण दवा यहां लिख दी जाती है:—

(१) मुलेठी, देवदारु तथा दुद्धी इन तीनोंको एक साथ पीसकर दूधमें मिलाकर पिलावे।

(२) शतावर या दुद्धीका काढ़ा पीवे।

यदि इस तरहके उपचारसे गर्भाशयसे मधिर निकलना बन्द हो जाय तो गर्भवतीको दूधमें मिलाकर गूलरके पके फल खिलावे और पेट तथा कमरमें मालिश करे।

ऐसी अवस्थामें गर्भवतीको तदा ठंडे स्थानमें रखे और ठंडी वस्तुका प्रयोग करावे।

यदि इन उपरागोंमें कोई लाभ न हो और लहूका आना जारी रहे तो गर्भिणीको निंशाड़ा, कमल या कन्फे दूधमें ओटाकर पिलावे अथवा

भोजनमें भी इसी तरह सावधान रहना चाहिये । मुलायम पदार्थ खाये जो न बहुत मीठा हो, न बहुत कड़ुआ । निमकका प्रयोग जहाँतक हो सके कम करे ।

ग्रहणके समय गर्भवतीको विशेष सावधान रहना चाहिये क्योंकि ग्रहणकी परछाईसे बालकका अंगभंग बहुधा हो जाया करता है ।

गर्भिणीको सदा गरम कपड़ा पहनना चाहिये, जिससे गर्भस्थित बालकको सर्दी न लग जाय । पर कपड़ा चाहे ऊनी हो या रुई-दार सदा ढीला ढाला रहना चाहिये । तंग कपड़ा कभी भी नहीं पहनना चाहिये । इसके साथ ही साथ सब बात ठीक समयपर करना चाहिये । किसी काममें आलस्यवश कुटाइम न होने दे । इससे गर्भपर नुकसान पहुँचना है और बालक आलसी हो जाता है ।

सदा सावधान रहना चाहिये कि किसी भी प्रकार इससे गर्भपर ऐसी काई चोट न लगे । जिनसे गर्भ गिर जाता है । इससे बच्चा नष्ट हो जाता है । एक तो भविष्यकी आशा मत जाना है अर्थात् ऐसी

स्त्रियां वेकार हो जाती हैं। भविष्यमें उन्हें सन्तति नहीं होती, दूसरे ऐसी स्त्रियां रोगी हो जाती हैं और जन्मभर दुःख भेलती हैं।

जिस स्त्रीको यह रोग एक बार हो गया रहता है उसके यह रोग बार बार होनेकी संभावना रहती है। इससे जिस समय इस तरहका सन्देह उत्पन्न हो उसी समय इसके लिये दवा या उपचार करनेकी आवश्यकता है। कुछ साधारण दवा यहां लिख दी जाती है:—

(१) मुलेठी, देवदारु तथा दुद्धी इन तीनोंको एक साथ पीसकर दूधमें मिलाकर पिलावे।

(२) शतावर या दुद्धीका काढ़ा पीवे।

यदि इस तरहके उपचारसे गर्भाशयसे रुधिर निकलना बन्द हो जाय तो गर्भवतीको दूधमें मिलाकर गूलरके पके फल खिलावे और पेट तथा कमरमें मालिश करे।

ऐसी अवस्थामें गर्भवतीको सदा ठंडे स्थानमें रखे और ठंडी वस्तुका प्रयोग करावे।

यदि इन उपचारोंमें कोई लाभ न हो और लहूका आना जारी रहे तो गर्भिणीको सिंघाड़ा, कमल या कमेरु दूधमें आटाकर पिलावे अथवा

गर्भमें बालकको इससे बड़ी हानि पहुंचती है।
पेटमें केचुआ पड़ जाता है जिससे पेटमें अधिक
दर्द होने लगता है, स्त्रीका शरीर पीला पड़ जाता
है। गर्भवती स्त्रीका मुंह सदा फीका रहता है।
इससे मुंहका जायका बनानेके लिये वे सोंधी चीजें
खोजा करती हैं। मिट्टीका हानिकारक प्रयोग न
करके बंसलोचन आदिका प्रयोग करना चाहिये।
बंसलोचनके प्रयोगसे गर्भ भी पुष्ट होता है
और मुंहका जायका भी बना रहता है।

गर्भका गिर जाना

गर्भ रह जानेपर वच्चेदानीसे रक्तायक
खूनका जागी होना। खून कभी गिरता है और
कभी बन्द हो जाता है। इससे समझना
चाहिये कि आंदोल अर्न्तरी ठीक जगहपर नहीं
है। ऐसी दशामें गर्भपात होनेका अधिक भय
रहता है। खून अधिक निकलनेमें वच्चेदानीमें
जन्म होने लगता है। रक्त निकलनेके
साथ साथ खून उठने से पेट का भार भी बढ़
रहनेका बहुत ही बड़ा खतरा रहता चाहिये।

उपराय गर्भवतीके दृष्टि रक्तान्ते रक्त
चारपाईपर रुके खून के टांचे चलाया किन्तु

चाहिये । जहांतक हो सके उसे जल्द निकलवा डालना चाहिये । उसके बाद अनिधायी दूस अर्थात् पिचकारीसे योनिमार्गद्वारा वच्चे-दानीमें पानी पहुंचाकर उसे खूब यत्नसे धुलवाना चाहिये । वच्चेके मरते ही उससे जहर पैदा होने लगता है । वह जहर धीरे धीरे सारे शरीरमें फैल जाता है और सावधानी न रखनेसे प्राणघातक होता है ।



बारहवां अध्याय ।



सौरी घर

जिस घरमें बालक पैदा होता है उस घरका नाम सौरी घर है। जिस घरको सौरी घर बनाना हो वह घरमें सबसे उत्तम और साफ होना चाहिये। उसमें गन्दी हवाका जरा भी प्रवेश न हो अर्थात् पनाले या पैखानेके पास सौरी घर कभी न बनाना चाहिये। सौरी घरमें दक्खिनकी तरफ एकाध खिड़कियां अवश्य होनी चाहिये क्योंकि दक्खिनी या दक्खिनहिया हवा अत्यन्त उपयोगी है। सामानसे लदा नहीं रहना चाहिये। सिवा एक या दो आवश्यक चारपाई या पलङ्कके उसमें और कुछ नहीं होना चाहिये।

प्राचीन समयसे एक रिवाज चली आ रही है कि सौरी घरको हवासे बचाकर रखना चाहिये। हर तरहसे ऐसा यत्न करना चाहिये जिससे हवाका प्रवेश उसमें न हो सके। इसके लिये

उन्होंने विगड़कर कहा कि कमरा—जिसमें सौरी
 घर किया गया था चारों ओरसे बन्द क्यों
 है। बाहरके दरवाजेपर एक परदा डाल दिया
 गया था जिससे हवाकी गुंजायश कहींसे भी
 नहीं थी। दवा देकर डाक्टर साहब नीचे आये
 ता कहने लगे कि यह लड़का नहीं बचेगा।
 हवाकी कमीके कारण इस निमोनिया हो
 गई है। मैंने उनसे पूछा कि सौरी घरको बन्द
 रखनेकी प्रथा तो प्राचीन कालसे चली आ रही
 है। इसपर उन्होंने हसकर कहा—“यही तो हम-
 नागोंकी बचकूनी है। असल कारणको नहीं
 देखते। केवल लकड़के फकीर बन रहे हैं।
 प्राचीन समयमें इस तरहके पक्के मकान कहां
 थे। कम या छपरके घर होते थे जो सुराब-
 डार होते थे। उन मकानोंमेंसे इतनी कारी
 हवा कमरेमें जानी थी कि काम चल जाता
 था। उस समय विट्ठाक्रियोंका बन्द रखना
 जरूरी था क्योंकि अन्यन्त अधिक हवासे मर्दी
 हो जानेका भय रहता है। पर आज कल तो
 पट्टा आ मकान बनने लगे हैं जिनके छतोंसे
 होकर हवा भानर जा ही नहीं सकती। फिर

7
1

2
3

4
5

कलंजे चढ़ गया था, वह कभी न बचना।

यह कभीनहीं होना चाहिये। इससे जल्दा
प्यरा जाती है। यह समय बड़ा ही नाजुक है।
जरासी असावधानीसे दाके प्राण चले जानेका
भय रहता है। ऐसे समय शोर गुल नहीं मचाना
चाहिये। मन ही मन ईश्वरका नाम लेना
चाहिये और उसका गुणानुवाद करना चाहिये।
सौरी घरमें अथर्वकसे अधिक तीन या चार
स्त्रियां रहें जिनसे गर्भवतीका अधिक प्रेम हो।
सौरी घरमें पुरुषका रहना निषिद्ध है। प्रसवकी
पीड़ा पड़ती देखकर ऐसी ऐसी धारें सुनावे
जिससे गर्भवतीका ध्यान घट जाय और वह
अपनेको भूल जाय। घट्या जननेवाली दाईकी
सफाईपर विशेष ध्यान रखना चाहिये। नून
नहलाकर नव सौरी घरमें घुमने देना चाहिये।

सौरी घरमें नीचे लिखी वस्तुएं रखनी
रखनी चाहिये।

१. कुल मंत्र २. नैवेद्य ३.

गर्भ शरीर दंडा वाना ४. दो सें ५. लह

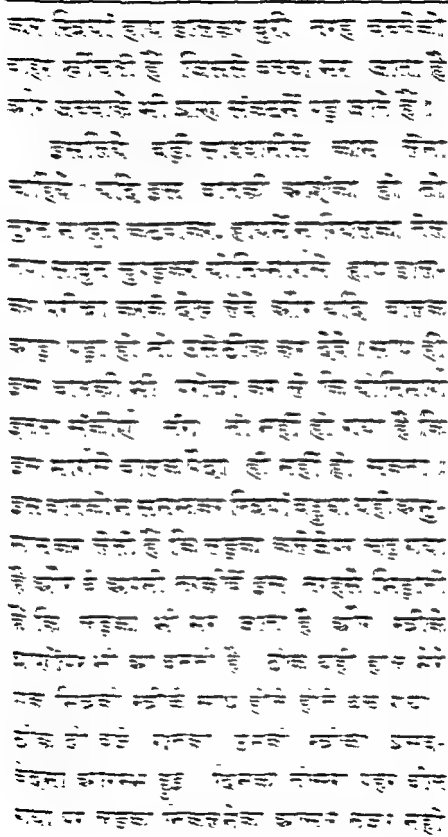
दुबड़ा कलाहेनका पत्थर लंगोटे लिये

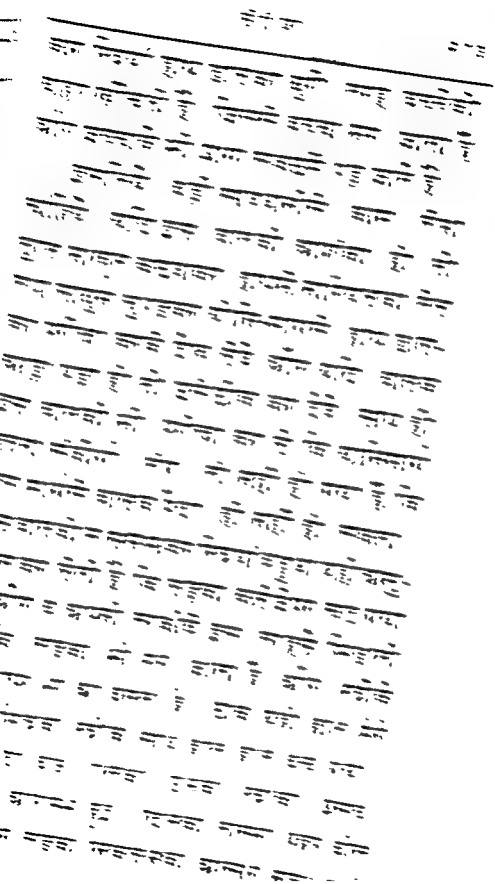
नार पांथनेके लिये मोटा ६. ७.

पट्टी लपेटकर अटकानेके लिये थाड़ी शाल्मर्नि
(८) साफ कैंची या हंसूआ (९) नालपर
रखनेके लिये सफेद मुलायम कपड़ा (१०)
थोड़ा मीठा तेल ।

गर्भमें बालक तीन तरहसे रहते हैं । एक
तो सिर नीचे और पैर ऊपर । यही स्वाभाविक
है । दूसरे पैर नीचे और सिर ऊपर (इस तरहके
उत्पन्न बालकको पैरके बल पैदा हुआ कहते
हैं और इसके पैरके स्पर्शसे चमक वगैरह दर्द
अच्छे हो जाते हैं) । तीसरे आड़े, अर्थात् एक
कोखकी तरफ सिर और दूसरी कोखकी तरफ
पैर । यह अवस्था बड़ी ही भयानक होती है ।
इसमें स्त्रीको भीषण वेदना होती है और
सोमैंसे नव्ये स्त्रियोंके प्राण चले जाते हैं ।

ऐसी अवस्थामें घड़ी सावधानासे काम
लेना चाहिये । नासमझ स्त्रियां पेटका तेलसे
जुग नग्न मलने लगती हैं और इतना अधिक
दवाती हैं कि पीड़ा और बढ़ जाती है अधिक
दवाव (ऊपरमें) और संकीर्ण (संकेन या
नह) गम्ना भोतगमें मिलनेके कारण बाइक
कभी कभी दबकर मर जाता है । अनजान





आया। घरकी स्त्रियां तो पहलेसे ही समझ
बठी थीं कि लड़का कलेजेपर चढ़ गया है और
आमानीमें नीचे नहीं उतरनेका। तेल लगाकर
मानिशकी जानी तो थोड़ा नीचे सरक आता
पर थोड़ा ही देरमें फिर जहांका तहां हो जाता।
इस समय तक प्रसवकी बैठना इतनी अधिक
दा उठी कि घरके लोग परीक्षण और चिन्तित
हो गये। शाम होने होने डाक्टर बुलाये गये।
उन्होंने लक्षण देखा तो कहा कि मैं प्रसवमार्ग-
की परीक्षा करना चाहता हूं। परीक्षा करनेपर
उन्होंने कहा कि गर्भा इतना नग है कि यदि
इसमें प्रसवकी चंष्टा की जायगा तो बालकका
दम घुटकर मर जाना संभव है और स्त्री भी
नहीं बच सकती। निदान अस्पतालकी नैपारी
की सट्टे और पेट चीरकर बालक निकाला गया।
डाक्टर सारथी कहना था कि यदि दो घंटे
तक इस तरह और पेट गहन दिया जाना तो
संभव संभव हो मर जाना।

इस प्रकार इस समय प्रसवकी पोर उठे
इस समय तक डाक्टर जानके समयतक दो
बालक प्रदान करने का प्रयत्न चाहिये। एक तो

यह कि गर्भवतीसे शारीरिक परिश्रमका कोई ऐसा काम न करावे जिससे वह थककर निर्वल हो जाय और फिर जोर करनेके लायक नहीं रहे। इससे गर्भवतीको प्रसवमें बड़ा कष्ट होता है। मूर्ख स्त्रियां प्रसव-वेदनाके आरम्भमें ही गर्भवतीसे इतना अधिक जोर करा देती हैं कि वह बेकाम हो जाती है। इतना थक जाती है कि फिर वह किसी कामकी नहीं रहती।

दूसरे, सदा यह देखती रहे कि गर्भवतीके पेटमें जा पीर उठी वह सदा बढ़ती जाती है, किसी भी तरह वह मन्द नहीं पड़ने पाती। यदि पीर मन्द पड़ जाती है तो बाहरी उपायोंद्वारा उसे सदा बढ़ाते रहनेका यत्न करना चाहिये। इसके लिये गर्भवती स्त्रीको गुनगुना (गरम) दूध पिलाना चाहिये। यदि इसे भी काम न चले तो गर्भवतीको बायें करवट लिटा दे और उसका लट उसके मुंहमें डाले। इससे उसे कय आवेगी और वेदना पुनः आरम्भ हो जायगी।

किसी किसी स्त्रीको दो दो तीन तीन दिननक प्रसवकी पीर बनी रहती है और

बालक नहीं उत्पन्न होता । स्त्रियां प्रायः घरा जाती हैं और अपने मनकी तरकीबें करने लगती हैं । ऐसी दशामें प्रसवके मार्गको परीक्षा कर लेनेके बाद चुपचाप पर सावधानीके साथ गर्भस्थित लड़केकी गतिको देखते रहना चाहिये । लड़का जीवित है और डोलडोल करता है, वस इतना काफी है । प्रायः लोग गर्भवतीको खिलाना पिलाना भी वन्द कर देते हैं । ऐसा भी नहीं होना चाहिये । गर्भवतीको भोजन दिया जाना चाहिये । पर भोजन ऐसा हो जो गर्म हो, बहुत पिशाच लानेवाला न हो ।

प्रसव पीरके बादसे ही गर्भवतीके योनि-मार्गसे एक तरहका लमोला पदार्थ निकलना है जिसे पसेई कहते हैं । बालक जननेके समय-तक यह निकलता करता है । यदि यह पसेईका निकलना जल्दी समाप्त न हो जाय तो उचित है कि हाथ डालकर उसे काड़ दिया जाय और पानी निकास दिया जाय । इसमें बालकके उत्पन्न होनेमें मददलियत होती है । पर इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि पसेईवाला थैलामें ही बालक रहना है इसमें कहीं बालकके घटनमें नष्ट नहीं लग जाय ।

योनिमार्गसे जब प्लेई निकलने लगे तो प्रसूताको चारपाईपर सुला देना चाहिये। वायें करवट सुलाना अच्छा है। हमारे देशमें स्त्रियोंको उकड़ू घेठाते हैं। यह रेवाज अच्छी नहीं है। जब प्रसूताको प्रसव वेदना होने लगती है तो उससे जोर करवाते हैं इससे घच्चदानीके उलटने या तिरछी हो जानेका डर रहता है और घच्चेके सिरका धोभ पड़नेसे मुलायम जगहोंके फट जानेका भय रहता है। घच्चा पैदा होनेके लिये घच्च दानीके पुट्टोंमें सिकोड़ होता है। यह सिकोड़ ठोक समयपर आपसे आप आरम्भ हो जाती है। घच्च दानीकी तनावकी मददके लिये पेटके पुट्टें भी सिकुड़ते हैं। यह क्रिया अपनी चंष्टासे भी की जा सकती है अर्थात् सांस रोकने और धुक्नेपर यह साध्य है। बालक होना स्वाभाविक काम है। प्रश्रुति इस आप निश्चय कर देती है। इसमें छंड़टाड़ नहीं करना चाहिये।

जिस समय घच्चा योनिसे बाहर निकलने लगता है उस समय यानिके नाचका नाचन पर तनाव जारोका पड़ता है और उनके फट

निकलने देना चाहिये। एकाएक सारा शरीर निकल आनेसे रक्त निकलने लगेगा। अगर बाबूका शरीर बाहर निकलनेमें देर दिव्वाई दे तो एक छोरकी बगलमें अंगुलीको डालकर उनका धीरे धीरे बाहर निकाले।

बच्चेका मिर जब बाहर निकल आवे तो यह देख लेना चाहिये कि मिरमं कहीं नाग तो नहीं लिपटी है। प्रायः यह देवनेमें जाता है कि नाग गर्दनमें लिपट जाती है और इससे गला घुटकर बच्चा मर जाता है। नागको बांधकर गर्दनमें बाहर निकाल देना चाहिये।

बालक पैदा होनेके समय गर्भवतीके पेटको बहुत जोरसे नहीं दबाना चाहिये। बहुत जोरसे पेट दबानेका फल यह होता है कि पोषितार्थसे खूनका निकलना बन्द हो जाता है और नाग रक्त लड़केके मुँहमें चला जाता है। इससे बालकको हानि पहुँचती है।

लड़का पैदा होने ही तबसे पहले उनके मुँहमें हाथ डालकर वह या नाग निकाल देना चाहिये जिससे बाबू आगमन मान लेने लगे। तब नाग काटनेका किया जाना चाहिये।

काटनेके पहले नारको दोनों तरफ बांध दे। बांधनेके पहले नारको ऊपरसे बच्चेके पेटकी ओर दूहना चाहिये। इससे दो लाभ हाता है। एक तो नारका सारा रक्त बच्चेके पेटमें चला जाता है। दूसरे किसी किसी बच्चेकी नाभीका छेद इतना बड़ा होता है कि अंतड़ियोंकी एक-आध गडरी नार ही में रह जाती है। जो इस तरह दूहनेसे वह फिर पेटमें चली जाती है। नार काटनेकी छुरी बहुत तेज और साफ होनी चाहिये। नारको पहले धाँकर साफ कर ले। तब उसे दोनों तरफ कुछ फातिलेपर काटे। नार काटते ही उसमेंका लाह दो चार घूँट बालकको चटाये। यह बड़ा ही गुणकारी होता है क्योंकि गर्भमें बालक इसीको खाकर जीता है। नार काटनेके बाद तुरन्त ही बालकको घेसनेसे मजकुर स्नान करावे और उसे भली प्रकारसे पोछकर गर्म कपड़ेसे लपेट देवे। इसके बाद उसे घी और शहद चटावे। इनसे बालकको तुरन्त प्योना हो जाता है और वह बल ग्रहण करता है।

अब यह देखना चाहिये कि बालकका

जाती हैं और कभी कभी कठिन रोगोंसे पीड़ित हो जाती हैं ।

बालक उत्पन्न होनेसे कमसे कम चालीस दिनतक उस स्त्रीके वदनमें तेलकी मालिश होना चाहिये और इन दिनोंमें उसे गरम जलसे स्नान कराना चाहिये । धकावट खानेवाला काम न कराना चाहिये और प्रसूताको पुरुष-प्रसंगसे सदा बचाते रहना चाहिये । यदि उसे दशमूलका काढ़ा दिया जाय तो अतीव गुणकारी होगा ।

कितनी स्त्रियां ऐसी भी होती हैं कि उनका स्तनसे दूध नहीं उतरता । उसके लिये यह नुस्खीय करना चाहिये । इससे दूध फौरन उतरने लगेगा । एक बड़े बर्तनमें पानीयां खोला टांको । उसमें फलालेनका टुकड़ा डाल दो । धोड़ी देरके बाद कपड़ेको निकाल लो और उसे भली प्रकारसे निचाड़कर स्तनपर रखने जाओ । इसी तरह कई बार रखनेसे स्तन ढोल पड़ जायगे और दूध निकलने लगेगा ।

शिशु रक्षा विधान

जब बालक पैदा होता है, उस समय उस-

स्वायत्ताधीनता देना चाहिये । हमारे यहां ६ मा-
स १५ अन्नराशनकी विधि होती है । उसी
अन्नराशनरुका धीरे धीरे अन्नचटाना जरूरी
समझा जाना चाहता है । पर यह नुकसानकरता
राशन निकालनेके बदले अन्न देना शासकको
अन्न के बिना नाम नहीं कर सकता । अन्न देना
शासन करनेके बाद ही दे सका देना नहीं पन्द
करना चाहिये । बार बार अन्नकी मात्रा बढ़ानी
चाहिये अन्न दान मात्रा कम करना चाहिये ।

ਪੰਨਾ ੫੫

[illegible]

चाहिये । पहले गरम पानीसे और जब बालक बड़ा हो जाय तो ठण्डे पानीसे । पर रोगी और दुर्बल बालकको सदा गरम पानीसे नहलाना चाहिये । नहलाते समय बालकका दिल इस तरह बहलाना चाहिये जिससे वह रोये नहीं । नहलाकर बालकका बदन मोटे कपड़ेसे पोछना चाहिये । इसी तरह बालकके बिछानेको भी प्रति दिन धोकर साफ करना चाहिये ।

दांत निकलना

दूधके दांत डेढ़ या दो वर्षके बाद निकलने लगते हैं । उस समय उन बच्चोंको विशेष काय होता है जो माताके दूधके सिवा अन्न आदि भी खाये रहते हैं । दांत निकलनेके समय बच्चोंके मसूड़े सूजकर लाल हो जाते हैं । बच्चा बार बार मुँहमें अंगुली डाला करता है । बहुधा बाइकोको उगटी और दस्त हुआ करता है । किसी किसी बालकको ज्वर भी आने लगता है । दांत आनेके समय बालकके गलेमें तांबा और जस्ताका तार किसी कपड़ेमें लपेट कर बांध दें । इससे तक्रार कम होती है । दांत निकलनेके समय बालकको कब्जकी शिकायत न होने दें ।

तेरहवां अध्याय



बालकोंकी रक्षा

बालकको नीरोग तथा तन्दुरुस्त बनाये रखनेके लिये प्रत्येक माताको दो बातें जान लेना अत्यन्त आवश्यक है । पहले माताको यह जानना चाहिये कि बालक किस तरह आरोग्य रह सकता है और दूसरे यह जान लेनेके बाद उसीके अनुसार वर्तना या व्यवहार करना चाहिये ।

बालकको आरोग्य रखनेके कुछ नियम नीचे दिये जाते हैं—

- १—ताजी और स्वच्छ हवा ।
- २—अच्छा और हलके पानीका प्रयोग ।
- ३—नियत समयपर सादा और बलकारी भोजन बालकको खिलाना ।

४—शत्रुके अनुसार कपड़े पहनाना । कपड़े नंग न हों और हर वक्त बालकके शरीरको कपड़ोंसे ढक नहीं रखना चाहिये ।

भीष्मपितामह, परशुराम सट्श बलवान् और तेजस्वी बालक पैदा होते थे, वही देश है जहाँ आज बालकोंकी दशा देखकर कलेजा फट जाता है। इसका एकमात्र कारण हमारी माताओंकी आसावधानी है। मातायें मूर्ख होनेके कारण बच्चोंकी देखरेख यथावत नहीं कर सकती और बच्चे जैसे होने चाहिये नहीं होते।

ईश्वर अन्यायी नहीं है। वह जिसे पैदा करता है निरोग पैदा करता है। यदि हम प्रारम्भमें ही प्रकृतिके नियमके अनुकूल अपने सन्तानोंकी चलाय तो कोई कारण नहीं है कि हम उसे निरोग और स्वस्थ नहीं रख सकते जहाँ हम प्रकृतिके नियमको नाइतक हैं वही दमन भागना पड़ता है और बालक रोगसे पीड़ित हो जाते हैं।

अबोध बालक बेममक होते हैं। उन्हें श्रम का ज्ञान नहीं रहता कि किस धानमें हाँसना लाभ दोगा अथवा किस धानमें हमें हानि होगी। इसलिये मानाका बच का देखरेखमें यही सावधानी रखनी चाहिये। कभी कभी माताओंकी आमावधानीसे ही बच्चे गगनके शिकार हो

जाते हैं और जन्म भर दुःख में ही रहते हैं। बालक-
के शरीर में रोग प्रवेश कर गया। अशोध बालक
पीड़ा के मारे रो रहा है। शरीर को पीड़ा को वह
प्रगट नहीं कर सकता। माना लापरवाही से
उसकी पीड़ा का ख्याल नहीं करती। समझत
है कि बच्चा भूखा है उसे खिला खिला देती है।
यदि रोना बन्द नहीं हुआ तो दो बार
चाँदे ही जमा देती है। मानाओं को उचित है
कि बच्चों को बार बार रोते देखकर उनके रोने-
का कारण जानें। यदि किसी रोग का सन्देह
हो तो बच्चों दिखलावें और उसकी दवा करें।
रोग बढ़ जाने पर पटिनाई आजाती है।

मातायें पटुधा रही समझती हैं कि बच्चा
पैदा कर दिया और दूध खिलाकर उसे बड़ा कर
दिया। वन हमारे कास की समझति हो गई।
माताओं का इस बात की देय रोग करने रहनी
चाहिये कि बालक जन्म भी पैदा नहीं होता।

मातायें समझने पर प्रथम और भी
बालकमान है। उनमें से हमारे समझने का
पड़ी है। उद्योग बालक है। हमारे मातायें
बच्चों के पैदा होने पर बालक बालक न देखने

आरामकेलिये उन्हें रातको नशीली वस्तु पिला देती हैं जिससे रातभर वे चुपचाप सोवें । इसका असर बहुत ही खराब होता है । बालककी शक्ति क्षीण हो जाती है, वह निर्वल तथा कमजोर हो जाता है । काशोमे हमारे एक मित्र हैं । देखनेमें वे बड़े ही हृष्ट-पुष्ट हैं पर विचारे सदा बीमार रहते हैं । मैंने उनसे पूछा तो वे कहने लगे कि बचपनमें हमारी देखरेखके लिये एक दाई रखी गई थी । मैं एक दिन रातको बहुत रो रहा था । दाईने मुझें चुप कराना और सुलाना चाहा पर मेरा रोना बन्द नहीं हुआ । वह अफीम खाया करती थी । चट एक गोली मेरे मुंहमें भी डाल दी । मैं दूसरे ही दिन बीमार पड़ गया । बचनको उम्मीद नहीं थी । बड़ी कोशिशसे प्राण बचे पर उसी समयसे जो कमजोरी और बीमारी आई आज तक नहीं गई । इसके अलावा कभी कभी मानाये बिना अन्दाजकी मात्रा दे देना है और लड़के नशको बरदाश्त न कर सके भी जाते हैं ।

बालकोंकी बीमारीका प्रधान कारण मानाकी मजबूती और अभावधाना है । लापरवाह

मातायें दूषित दूध और अन्न बालकोंको खिला पिला देती हैं। इसीसे बालक बीमार हो जाते हैं।

बालकका प्रधान भोजन दूध ही है। इससे हम दूधसे ही आरम्भ करते हैं। बालकोंको जो दूध दिया जाय वह अतिशय शुद्ध होना चाहिये।

शुद्ध दूधके लक्षण

जो दूध पानीमें डालनेसे उसमें मिलकर एक हो जाता है उसी दूधको शुद्ध दूध समझना चाहिये।

पर जो दूध पानीमें डालनेसे तैरने लगे, कसैला और भाकदार मालूम दे, खट्टा अथवा कटुआ हो, पानीमें डालनेसे दोली ढीली रेखायें उतराने लगें, नमकीन तथा गाढ़ा हो, उसमें जस्ता आ गई हो और पानीमें डालनेसे वह डूब जाना हो तो उस दूधको क्रमशः घात पित्त तथा कफसे दूषित दूध समझना चाहिये। ऐसे दूधका बालकको कभी नहीं पिलाना चाहिये। इसमें बालकके शरीरमें अनेक तरहके रोग उत्पन्न हो जाने हैं। बालकका दस्त रुक जाता है। पित्ताव कर्मेमें उसे कष्ट होता है। उलटी

होने लगती है, शरीरमें जलन तथा गरमी पैदा हो जाती है।

यदि माताको वातका रोग हो गया हो और इस रोगके कारण माताके दूधमें विकार आ गया हो तो माताको तीन दिनतक दूध नूलका काढ़ा पिलाना चाहिये। यदि दूधनूलका काढ़ा न मिल सके तो नीचे लिखे नुस्खेका सेवन करना चाहिये:—

(१) चीता, बच, पाठा, कुटकी, कूट, धज, शयन भारंगी, देवदारु, सरल काष्ठ, मेंढासींगी, पीपल और काली मिर्चकी पगवर मात्रा ले। इन्हें कूटकर महीन कर ले। फिर पाव भर पानीमें इसको मिट्टीकी छड़ियामें घँटा दे। धीमी आंच लगादे। जब पानी जलकर एक सट्ठाक रह जाय तो आगपरमें उतार ले मलकर छान डाले और मोनाभर शहद मिलाकर तीन दिनतक पिलाये इसके बाद हल्का जलाशय तीन दिनतक दे।

२. इसमें आलुनाड, मल्लवाम्बु, दूर, दासका, कुटकी, हुनजी, दूधना, धन, इले और पान मल पालकइसका घँटा

याद दिलाने उपरान्त धन पालक का रस देना चाहिये—

तरहकी तकलीफ होती है तो रोता चिल्लाता है या अपनी बदनको पटकता है। इस तकलीफके कई कारण हो सकते हैं। केवल बीमारीके ही कारण ऐसा नहीं होता। इससे माताको सबसे पहले जानना चाहिये कि बालक क्यों रो रहा है। तुरत दवा दारूकी फिकर न करने लगे। कभी कभी जूएँ आदिके काटनेसे भी बालक बुरी तरह रोने लगते हैं। माताको पहले यही देखना चाहिये कि विछोने आदिमें जूआं या चोटी बगैरह तो नहीं आ गई है जो बालकको काट रही हैं।

यदि इनमेंसे कोई बात नहीं हो तो समझ लेना चाहिये कि बालक बीमार है। बालकोंकी बीमारीका अधिकतर कारण पेटका रोग होता है। इससे माताका ध्यान सबसे पहले बालकके पेटकी ओर जाना चाहिये। यदि माताको मालूम हो जाय कि बालकके पेटमें दर्द है तो बालकके पेटको सके। बालकके चमड़े वड़े ही मुलायम होने हैं इससे आंच कभी तेज न रखें और देरतक सेकती भी न रहे। इसके बाद खूब महीन नमक पीसकर बालकके पेटपर

मले और दो दाना इलायची और दो दाना सौंफ माके दूधमें पीसकर बालकको पिला दे। यदि पेटमें दर्द है तो बालक अपने पैरोंको धारवार पेटकी ओर समेटता है।

माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बालक अधिक समयतक एकही करवट नहीं सोता रहता। इससे बालकको तकलीफ हो जाती है। बालककी पसलियोंमें दर्द होने लगता है। माताको उचित है कि वह बालकको बराबर घंटे दो घंटेके बाद फेर दे।

यदि बालक जागता हुआ भी बराबर आंख मूंदे रहता है और रोता है तो समझना चाहिये कि उसके सिरमें दर्द है।

इनके अतिरिक्त बालकको अन्य भी अनेक प्रकारके साधारण रोग हो सकते हैं, जिनका वर्णन यहांपर अतीव आवश्यक है।

ढोंडीका पकना

(१) बटुधा नार काटनेवालीकी असावधानीमें बच्चोंकी ढोंड़ी या ढाँढी पक जाती है। इसका ज़िये माताको मोमका मरहम या

कटुने नेलमें निगांथा बरझा करधवा पुलटिन
परांर लगाना चाहिये । अगर उन्में नूजन था
गई हो तो कपड़ा गरम करके पेंक दे ।

दूधका पेंकना

(१) यदि बालक दूध पेंकना हो तो पहले
इस बातका पता लगाना चाहिये कि इसका
वषा कारण है । बालकके पेटमें कुछ खराबी है
अथवा माताके दूधमें कुछ टोप था गया है ।
पटुधा देखनेमें आता है कि मातायें काम
करके उठती हैं, पसीनेसे लथपथ रहती
हैं और बच्चेको दूध पिलाने लगती हैं ।
कामके कारण दूधमें गरमी आ जाती है और
दूध दूषित हो जाता है । इसलिये माताको
उचित है कि वह बच्चेको इस तरह कभी
भी दूध न पिलावे । कामपरसे उठकर पहले
ठंडी होले तब दूध पिलावे, नहीं तो बच्चा
फॉरन दूध पेंक देगा । यदि बच्चेके पेटमें किसी
तरहका टोप आ गया हो तो इसके लिये
(क) काकड़ागींगा, अनांस, मोथा, और पीपल
समान मात्रामं कूटकर उसका बुकना शहदमें
मिलाकर बालकको चटावे (ख) आमकी

हो जाती है। इसलिये दवा करनेसे पहले इसकी जांच कर लेना चाहिये। यदि दांत निकल रहे हों तो दस्तको रोकनेका उपाय नहीं करना चाहिये। यदि अपचके कारण दस्त आते हों तो बालकको घोंटी देनी चाहिये। यदि सर्दीके लग जानेसे दस्त आता हो तो बालकके पेटपर गरम कपड़ा बांध दे और उसे सर्दीसे बचावे।

कानका बहना

(६) यदि बालकका कान बहता हो तो पहले नीमकी पत्तीको उबालकर गरम पानीसे धोवे, फिर उसमें समुद्र फेन डाल दे अथवा भंगूरयाका रस अथवा सुदर्शनकी पत्ती या गेंदेकी पत्तीका रस गार दे।

आंखका आना

(७) बालककी आंखें कई कारणोंसे दुखने लगती हैं। अधिक गर्मी, अधिक सर्दीके कारण कभी कभी माताकी आंखोंमें दर्द होनेके कारण भी बालककी आंखें दुखने लगती हैं और कभी दांत निकलनेके समय बालकोंकी आंखोंमें दर्द होने लगता है। यदि बालकको दांत आ रहे हों तो आंखको कोई दवा नहीं हो सकती, क्योंकि

जबतक दांत अच्छी तरह नहीं निकल आते दर्द नहीं जायगा। यदि माताकी आंखमें पी हो तो माताका इलाज कराना जरूरी है। यदि बालककी आंखका इलाज कराना जरूरी है तो निम्नलिखित दवा करनी चाहिये:—

(१) आंवला और लोधको गायके घों भून डाले, फिर उसे पानीमें पीसकर आंखों पर लेप कर दे। (२) घेकुआरके रसका अंज लंगावे। (३) बकरीके दूधकी मलाई आंखों पर बांध दे। यदि आंखोंमें कीचड़ जमता है और सोकर उठनेके बाद बालककी आंख जल्दी न खुलती हो तो त्रिफलाके जलसे उसे धोना चाहिये।

आंखका सूजना

(८) यदि बालककी आंखें सूज गई हों तो हरे, फिटकिरी, रसौत, इन तीनोंको तीन तीनों माशे और अफीम दो माशे लेकर एकमें पीस डाले और आगमें गर्मकर पलकों पर चढ़ा दे।

पुरानी इमलीका छिलका तथा बीया धोकर निकालकर उसे साफ कर डालना चाहिये।

और पानीमें भिगो देना चाहिये। दो घंटे इसी तरह भिगो रहनेके बाद उसे मलकर छान ले। फिर उसमें एक मात्रा फिटकरी और अफोम डालकर लोहेके वर्तनमें पकावे। गाढ़ा हो जानेपर उतार ले और आंखोंपर उसीका लेप चढ़ावे।

हिचकी

यदि बालकोंको हिचकी आती हो तो:—

(१) थोड़ासा ठंडा जल पिलादे अथवा (२) नारियल पीसकर उसमें चीनी मिलाकर बालकको चटावे।

(३) विपल और मुलेठीकी बुकनी बना लो। इसमें शहद और मिश्री मिलाकर विजौरे नीचूकेसके साथ बालकको चटावे।

(४) होंग, काकड़ासींगो, गेरू, मुलेठी, सोंठ तथा नागरमोथाकी बुकनी बनाकर शहदमें मिलाकर चटानेसे हिचकी और सांस दोनों बन्द हो जायंगे।

गंजा होना

(१०) कितने बालकोंके सिरमें बाल नहीं उगते। यदि बालकके सिरमें बहुत दिनतक बाल न हों तो (१) मक्खीका मेल पानीमें

दुबलापन

यदि बालक दुबला पतला हो तो उसे बकरीका दूध पिलाना चाहिये ।

अधिक प्यास

यदि बालकको अधिक प्यास लगती हो तो मुनक्का पीसकर उसमें नमक मिलाकर बालकको चटावे ।

आंव

यदि बालकको आंव अर्थात् दस्तके साथ लोहू आता हो तो अधभुनी सौंफकी चुकनी बनाकर उसमें कच्ची चीनी मिलाकर दे ।

छोटी हरेंकी चुकनी देनी चाहिये । बेलका गूदा गायके दहीमें पीसकर पिलाना चाहिये । अनारका छिलका पीसकर गायके दहीमें पिलाना चाहिये । बच्चेका भोजन सादा, पतला और जल्दी पचनेवाला होना चाहिये । कोई भी ऐसा पदार्थ खानेको नहीं देना चाहिये जो देरसे पचना हो ।

फोड़ा फुंसी

यदि बालकका अधिक फोड़ा फुंसी होता हो तो:—

(१) ६ माशे खड़िया और ८ माशे मक्खनको एकमें घोटकर मलहमकी तरह सारी देहमें लगावे ।

मूत्ररोग

यदि बालकको पिशाच न उतरती हो तो मूसकी लेड़ीको मट्टामें पीसकर उसे गरम करे और ढोंढ़ीसे लेकर पँडूतक लेप करे ।

टेसूके फूलको पीसकर बालकको पिलावे ।

जड़ेया ज्वर

यदि बालकको जड़ेया आती हो तो तुलसीकी पत्तीका काढ़ा पिलावे । तीन पत्ती तुलसीमें तीन दाना मिर्च मिलाकर पीसे और उसे जलमें घोलकर चुरा दे । जब खूब उबाल आ जाय तो बालकको पिला दे ।

दस्तका आना

(१) यदि बालकको पतला दस्त आता हो तो नेत्रवाला, आमका फूल, बेलका गूदा तथा गजर्पापर, बगवत मात्रामें लेकर इनका काढ़ा बनावे और बालकको पिला दे ।

(२) यदि ज्वरके साथ दस्त आते हों तो पीपर, अनीस, नागरमोथा काकडासोंगीकी

धुकी बनावे और शहदमें मिलाकर बालकको बटावे ।

(३) यदि प्यास अधिक लगती हो तो तौठ, अतीस, मोथा, तथा इन्द्रजवका काढ़ा पिलावे ।

खुजली

यदि बालकको खुजली हो गई हो तो कडुवे तेलमें चूनेका पानी मिलाकर उसे खूब हिलावे और जब वह काफी गाढ़ा हो जाय तो उसका बालककी बदनमें मालिश कर दे ।

(२) कडुवा तेल, सेंधा निमक तथा कागजी नीबूका रस एकमें फेंट डाले और बालकके बदनमें पोत दे, थोड़ी देरके बाद मल कर स्नान करा दे ।

चन्दनके तेलमें निमक और नीबूका रस मिलाकर बालकके बदनमें उबटन करना चाहिये ।

यदि सुन्गिया खाज न होकर बदनमें फोड़ हो गये हों तो उन्हें फोड़ हालना चाहिये और नारियलके दूधके साथ गन्धक मिलाकर उनमें भर देना चाहिये ।



खशका इत्र मिलाकर उसे पानीमें भिगोकर बालकको सुंघावे। (३) त्रिफलाका सेवन करावे।

बालकको लू लगनेपर:—

(१) आमको भूनकर उसका शरवत पिलावे और सारे वदनमें उसीका मालिश करे।

(२) प्याज पीसकर उसमें जवका आटा मिलाकर उबटन करे।

(३) भूनी और कच्ची प्याजके साथ दो तोले जीरा और दो तोले मिथ्री मिलाकर पीस डाले और पिलावे।

(४) धनियेका शरवत मिथ्री मिलोंकर पिलावे तो लू लग ही नहीं सकती।

बालकको अपचकी बीमारी हो जानेपर—

(१) सोवाके पानीके साथ रेड़ीका तेल देना चाहिये।

(२) रेड़ीके तेलमें छोटी हरें पीसकर पिलाना चाहिये।

(३) यदि वच्चा सयाना हो गया हो तो प्याजका रस अथवा लहसुनकी कली (जावा) निमकके साथ पीसकर पिलाना चाहिये।

सिरका दर्द—बालकके सिरमें दर्द हो तो:—

(१) चन्दन और सोंठ पीसकर कनपटी तथा सिरपर लगाना चाहिये ।

(२) काली मिर्च तथा चावल पीसकर गरम करे और सिर तथा कनपटीपर उसका लेप करना चाहिये ।

(३) सिरपर मक्खन लगाना चाहिये ।

सर्दी या जुकाम—यदि बच्चेको सर्दी लग जाय और नाकसे पानी जाने लगे तो निम्न लिखित उपचार करना चाहिये:—

(१) नाककी हड्डी, सिर और कनपटीको सेंकना चाहिये ।

(२) राईको कूच डाले और उसे पानीमें डालकर आगपर चढ़ा दे । जब पानी पक जाय तो सोते समय बालकके पैर उंसी गुनगुने पानीसे धोकर मोटा ऊनी मोजा उसे पहना दे ।

(३) यदि बालक माताका दूध पीता हो तो माताको वाजरेका हलवा खिलाना चाहिये या इसी तरहके अन्य गरम पदार्थका सेवन कराना चाहिये ।

उन्हुरिया या अम्हौरी

यदि गरमीकी अधिकताके कारण बालकके बदनमें अम्हौरी हो गयी हों तो बालकको बड़ी सावधानीसे रखना चाहिये । उसके शरीरको सदा गरम रखना चाहिये और आमकी गुठली पीसकर लगाना चाहिये ।

(२) पीली मिट्टीमें गुलाब जल मिलाकर पोतना चाहिये ।

गलसूआ अर्थात् गालो माता

यदि बालकका गाल फूल गया हो तो:—

(१) गोबरौली मिट्टी गरम पानीमें पकाकर बालकके गालपर लगा देना चाहिये ।

(२) राईको पीसकर अथवा धतूरेके बीजको पीसकर गरम करना चाहिये और उसे गालपर चढ़ा देना चाहिये ।

कितनी मातायें अपने बच्चोंको मोटा तोजा और तगड़ा देखना बहुत चाहती हैं । इसलिये हानि-लाभका विचार न कर वे उन्हें खूब घी पिलानी हैं अथवा अन्य तरहका चिकना और देरमें पचनेवाली चीजें खिलाती हैं । बच्चा उन पदार्थोंको सहजमें पचा

नहीं सकता । उससे उसका पेट भारी रहने लगता है । ऐसी दशामें माताको निम्न लिखित उपचार करना चाहिये:—

(१) बकरीकी लेंड़ी आधी छटाक, रेंड़ीकी बीजी पैसेभर, महुआ आधा छटाक, इन तीनोंको पानीमें एक साथ खूब पकाना चाहिये । जब खूब चुर जाय तो आगपरसे उतार कर फपड़ेपर फैलाना चाहिये और वरदास्त करने भर गरमी रहते उसे बालकके पेटपर रखकर ऊपरसे बांध देना चाहिये ।

(२) साबुन, मुसम्बर, नमक और हल्दी इन सबोंको पानीमें पीसकर चुराना चाहिये और वरदास्त करने भर गरम रख कर इन्हें पेटपर रखकर बांध देना चाहिये ।

बच्चोंके लिये साधारण औषधि

बालककी तबीयत अगर खराब हो जाय तो वैद्य, हकीम या डाक्टरको दिखाना तथा दवा कराना जरूरी है । पर माताको इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि जहां तक हो सके बालकको दवा कम खिलाई जाय । जरा जरासी बीमारीमें दवा देना अच्छा नहीं है; क्योंकि अधिक दवाके प्रयोगमें एक तो लाभके बदले हानि

होती है और दूसरे शरीर जब दवाके जोरको पूरी तरहसे घरदास्त कर लेता है तो फिर दवाका असर भी जाता रहता है। इससे जरूरतके समय दवा उतना फायदानहीं करती। मैं अपने एक मित्रको जानता हूँ। उनके घरमें दवाका बड़ा प्रयोग होता था। उनके पास दवाओंकी एक पिटारी थी। सबेरे उठकर वे हर एक बच्चेको ज्वरदस्ती दवा खिलाया करते थे। ईश्वरके नामके स्थानपर वे दवाओंका ही नाम जरते थे। पर मैंने उनके बच्चोंको कभी भी सुखी नहीं देखा। एक न एक बीमार रहता ही था। इसलिये जहांतक हो सके बाहरी उपचारसे ही काम लेना चाहिये, पर जब देख ले कि दवाके बिना काम नहीं चल सकता है तो बालकको मामूली दवा दे। पर रोग बढ़ने न दे।

माताको चाहिये है कि दवाके साधारण काममें आनेवाली सभी वस्तुओंको इकट्ठी कर रखे: जिससे समय पड़नेपर उसे तलाशना न पड़े। जड़ी बूटियोंका दाम भी इतना कम होता है कि उन्हें इकट्ठा करना कठिन नहीं है और न उनमें खर्च ही अधिक पड़ना है।

असावधानी हो बच्चे की बीमारी का कारण होती है। पर यदि बच्चा बीमार हो जाय तो उसकी देखरेख में बड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

बच्चे को किसी सुचतुर वैद्य को (जो बच्चों का ही इलाज करता हो) दिखाना चाहिये और जिस तरह वह कहे उसी तरह उपचार करना चाहिये। वैद्य की दवा करते समय अपनी टांग कभी भी न अडानी चाहिये।

हमारे देश में साफ हवा, साफ बिछौना और साफ कमरा एकदम से गौण समझे जाते हैं। कोई भी माता इसपर ध्यान नहीं देती। बीमार बालक के लिये पहली आवश्यकता इसी बात की है कि जिस कमरे में वह सुलाया जाय, वह खूब हवादार होना चाहिये। कमरे में गन्दगी का नाम न हो, कमरे में किसी तरह का दुर्गन्ध न आती हो, कमरा यथासाध्य गरम रखना चाहिये। बीमार बच्चे के बिछौने का चादर दोनों समय बदलना चाहिये और बिना धोये उस चादर को फिर नहीं बिछाना चाहिये। बच्चे का बिछौना मुलायम होना चाहिये। इसमें असावधानी करने से हमने अपनी आंखों बच्चों को मरते देखा है।

कलकत्तेमें मे जिस मकानमें रहता था, उसके मालिकका लड़का बीमार पड़ा। स्त्रियोंने उसे जिस कमरेमें रखा, वह सामानसे लदा था, दो दरवाजे थे, उन्हें भी जकड़कर बन्द कर दिया। एक अंगेठीमें आग भी रख दी और चार-पांच औरतें भी बैठ गई। जब जब डाक्टर आये इसके लिये बिगड़े कि कमरेमें हवाकी कमी है और इसका असर लड़केपर पड़ रहा है। मैंने भी समझाया, पर मूढ़ स्त्रियोंने इसकी परवा न की। शाम होते होते बच्चा इस संसारसे कूब कर गया।

दूसरे, दवा वैद्य या डाक्टरके कहनेके अनुसार ही देना चाहिये। दवा ठीक समयपर दी जानी चाहिये। दवाके मापके लिये एक घर्तन होनी चाहिये। दवाकी पूरी मात्रा बालकको पिला देनी चाहिये, जरा भी दवा व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिये। दवा जहांतर हो सके साफ घर्तनमें पिलानी चाहिये। शीशेके घर्तन दवा पिलानेके लिये सबसे उत्तम होने हैं। दवा पिलाने समय बच्चेको प्रसन्न चित्त रहना चाहिये। दवा पिलाकर मुंहका जायका स्वाद

ठोकर रखनेके लिये बालकको कोई खाद्यिष्ट वस्तु खिलानी चाहिये ।

जिस कमरेमें बीमार बालक रखा जाय, उसमें सुगन्धिवाली कोई वस्तु जलानी चाहिये, जिसमें कमरेका हवा ताप रहे ।

दुग्धारके लिये नुस्खा

(१) यदि बालकको कुम्हार आना हो तो:— भद्रमोथा, हरड़, नीम, कड़वा पत्रज और मुलेटी इनका बराबर मिलावे । यह काढ़ा बालकोंको हर तरहके दुग्धमें फाँड़कर देना है ।

(२) यदि बालकको उबड़ हो, खाँसी हो, कपड़ा रें होना हो और साथ ही मूत्र भी रुकने हो तो - नमगमोथा, पीपल, कर्कोम, नीली, तथा बरकड़ागोरीकी दुग्धों मूहदने पढ़ावे । यदि खाँसी बेल हो तो जलाना निम्ना देना चाहिये । अगर उबड़ कपड़ा बने हो तो नमगमोथाकी उमहण धनियाँ मिला देना चाहिये ।

(३) यदि मूलेच्छिन्न हो तो नीम, कर्कोम की दुग्धों मूहदने देना चाहिये ।

(४) यदि बालकका उर चना गया हो पर हरास्त रहती हो तो अतीस, नीमकी छाल और गिलोयका काढ़ा पिलाना चाहिये ।

(५) कूटकीकी चुकनी बनाकर शहद और मिर्चीके साथ बालकको चटावे । इससे घातकका हा तगहका उर दूर हो जाता है ।

(६) कूटकीको जलमें पीसकर घातकके शरीरमें उगका लेप करे । कैसा ही उर हो अवश्य शान्त हो जायगा ।

(७) जो बालक माताका दूध पीने हों, उनके त्रिये नागरमोथा, कागड़ासोंगी और अरीमकी चुकनी शहदमें चटाना उर, मांस और बमनके त्रिये मदा लाभकारी निकला दे ।

(८) धनिया, लाल चन्दन, गुरुचकी गड़ और नीमकी भीतरी छाल इन सबोंकी बराबर मात्रा लेकर म्यात्रमें कूट डालो । गलको नदं हडिपदमें गवमर पानीमें इन्हें भिगो दो । सुबह आगरा चढ़ा दो । जब पानी जयकर आधा रह जाय तो उतार कर छान लो और रुंदाकर पिलाओ ।

दमनको गंकरनेके नुमारे

पाँद बालकका दमन अधिक आने हों तो—

(१) मंजीठ, धायका फूल, सारिवा तथा पठानी लोधका काड़ा टंडा करके शहदमें मिलाकर पिलावे ।

(२) सोंठ, अतीत, नागरमोथा, सुगन्ध-वाला तथा इन्द्रजवका काड़ा बनाकर पिलावे ।

(३) लजनीकी जड़, धायका फूल, लोध तथा सारिवाका काड़ा बनावे । टंडाकर इस्में शहद मिलाकर बालकको पिलावे । कैंसी ही दस्तको बीमारी क्यों न हो बन्द हो जाती है ।

(४) मोचरस, लजनीकी जड़ तथा कमल-की केशर बराबर मात्रामें सब तोले लेकर उसमें उतना ही बढ़िया चावल मिला दो । ३ छटाक पानीमें पीसकर इनकी लपसी बना लो । इसके खिलानेसे आंव, दस्तके साथ रक्त-का आना बन्द हो जाता है । यह दवा उन बालकोंको दी जानी चाहिये, जो अन्न खाने हैं ।

(५) सुगन्धवाला, निध्री, शहद इन तीनोंकी बराबर मात्रा चावलके उलमें मिलाकर बालकोंको पिलानेसे दस्तका आना रुक जाता है, प्शन कम हो जाता है, वे बन्द हो जाते हैं और ज्वर छूट जाता है ।

नासूर पड़ गई हो तो मलहम लगानेसे पहले घावको नीमकी पत्तीसे धो लेना चाहिये। अगर घावसे मवाद (पीव) जाती हो तो नीमके कच्चे पत्तेको पीसकर शहदमें मिलाकर चटाना चाहिये।

होठ फटना

प्रायः हमेशा और विशेषकर जाड़ेके दिनोंमें बालकोंके होठ फटने लगते हैं। इसके लिये :—

(१) घीमें नमक मिलाकर दिनमें दो तीन बार ढोंढी अर्थात् नाभिमें लगाना चाहिये।

(२) तरबूजके बीजको पानीमें पीसकर होठोंपर लगाना चाहिये।

पसली उठना

पसलीका रोग दो प्रकारका होता है।

(१) मलके दोपत्ते होना है। अर्थात् दस्त ठीक तरहसे न आनेसे ज्वर और खांसी आने लगती है। इसके लिये साधारण दस्त लानेवाली दवायें जैसे अमिलताशका गूदा, मुनक्का, या बनपत्ता देकर दस्त कराना चाहिये। जमालगोटा या

कानमें डाले । इससे जानवर मरकर ऊपर आ जायगा ।

पेटका रोग

पेटके रोग अनेक तरहके होते हैं । इससे हर एक रोगका अलग अलग वर्णन किया जाता है ।

(१) यदि बालकके पेटमें कीड़े (केंचुये) हों या उन्हें बदहजमी (अपच) हो तो प्याजका रस उन्हें पिलाना चाहिये ।

(२) अगर पेटमें दर्द हो तो करैलेके पत्तेके रसमें जरासा हल्दी मिलाकर पिला दे ।

(३) अगर अजीर्ण हो तो नींदूके रसमें केशर पिसकर चटा दे ।

(४) अगर पेटमें कहीं मल रुक गया हो और दस्त सार न होती हो तो नींदूके रसमें जायफल पिसकर चटा दे ।

(५) अगर पेटमें कीड़े हों तो घाबलनर केशर और कपूर गिल्लाइन उपरान्न दूध पिला दे ।

पेटका घटना

अगर बालकका पेट पड़ गया हो और

सौंफ	अमलताश
छोटी हरे	वाल घच
उन्नाव	वड़ी हरे
सोहागा	गुलाबके फूल
बाघवीरंग	सफेद जीरा
अजवायन	मुनवा

इनकी बराबर मात्रा लेकर कूट डाले । जब देना हो तो खोलते हुए पानीमें एक मात्रा डालकर थोड़ाबे फिर उतारकर छान ले और आधा रत्ती या इससे कम घेशी काला निमक मिलाकर पिला दे । इससे बालकके पेटकी पीड़ा, घदहजमी, पेटका फूलना, पेटका बड़ा-पन, दूध फोटना आदि सभी शिकायतें दूर हो जाती हैं और बालकका शरीरमें दल बढ़ता है ।

इस घोंटीको हर समय घरमें तैयार रखना चाहिये और बालकको अवरुध देखकर उसे पिलाना चाहिये ।

नामि या होती—नार कहनेके लिये ब्रह्म
 होनेके कोई जरूरत नहीं। नार दुर्लभ ही
 कहना चाहिये। लड़कें पैदा होनेके बाद जब
 नारने रक्त निरुद्धता बन्द हो जाय तब मुक्ति
 नामको दोनो तरफसे बांधकर जीवने लगे कहा
 वे। नार बांधनेके लिये मुक्तके पहले पतन
 हुए पड़ते हैं। नार कहनेके बाद मुक्तके पहले
 बंधकर लगे पड़ते बांध दे। नामिको रोम रोम
 बांधकर देखना चाहिये। उसके बनेके लिये
 गैरिक स्निग्धको करना उक्त चाहिये। बहुत
 त्रिधा दिनेकी बांधने हृदयमन ऊर्ध्व नामि-
 को मिलनी है। ऐसा नहीं करना चाहिये। इस
 बातका सदा स्मरण रहे कि नामिको नीचे बांधि
 न करने पड़े। इससे ऊर्ध्व तरफसे रोम हो
 जानेके सम्भवता रहती है। बहुत त्रिधा
 नामिको निही रोम देती है। यह भी हुआ है।
 इससे नीचे दो बांधनेको बहुत होते देखे हैं।

नोचन—नोचन बांधनेको पहले सदा
 नोचन चाहिये इसके बाद नामा मुक्त निरुद्धता
 चाहिये कुछ योगोंका मत है कि वा विनयन
 बांधनेको नामिका मुक्त नहीं देना चाहिये नरमे

समझमें इसका कोई कारण नहीं दिखाई देता । माका दूध आरम्भसे ही बालकको लाभकारी है । फिर धीरे-धीरे बालकको मायका दूध देना चाहिये । सच्चा दूध कभी नहीं देना चाहिये । तीन पाव दूधमें एक पाव जल मिलाकर बालकको पिलाना चाहिये । सप्ताहमें एक बार तौलकर देखना चाहिये कि बालक वजनमें बढ़ रहा है या नहीं । उसी वजनके हिसाबसे घाज़कका भोजन घटाया और बढ़ाया जायगा । नीरोम बालकको नीचे लिखे अनुसार भोजन देना चाहिये ।

प्रथम सप्ताह	१ मास	२ मास	५ मास	७ मास	१ मास	१० मास
दिन	दिन	दिन	दिन	दिन	दिन	दिन
६ बजे	६ बजे	६-३०	७	६-३०	७	७
८ बजे	८-३०	८	१०	८	१०	१०
१० "	११ "	११-३०	१	१०-३०	१	१
१२ "	१-३०	२	४	२	४	४
२ "	३	४-३०		४-३०		
४ "	५-३०					
रात—	रात	रात	रात	रात	रात	रात
६ बजे	८ बजे	७	७	७	७	७
रात	१०-३०	१०	१०	१०	१०	
८ बजे	२-३०	३	३			
१० बजे						
२ बजे						

टीका—जब लड़का तीन मासका हो जाय और यदि नीरोग हो तो उसे टीका दिला देना चाहिये। हाथमें तीन टीका लगवाना चाहिये। टीका दिला देनेसे चेचक (माता) निकलनेका डर जाता रहता है। टीका दिलाने पर यदि संयोगवश माता निकल भी आवे तो उनसे डर नहीं रहता। टीका दिलानेमें बालकको विशेष तकलीफ नहीं होती। दो तीन दिन तक साधारण ज्वर आवेगा। यदि सूजन अधिक हो तो रुईके फाहेसे चोरिक देना चाहिये। ऊपरसे पट्टी बांध देनी चाहिये जिससे किसी चीजकी टेस न लग जाय अथवा बालक हाथ न दे दे।

दांत निकलना—जब लड़का सात मासका हो जाता है तभी उसे दांत निकलने लगते हैं। नीरोग बालकको दांत निकलते समय कोई कष्ट नहीं होता। पर कितने लड़के बीमार हो जाते हैं, दस्त आने लगती है, बुखार हो आता है। दांत निकलनेके समय यदि बालकको नींद नहीं आवे, वह अधिक रोवे तो दो ग्रंथन ब्रोमाइड जलमें मिलाकर शरबतके साथ, खिला देना

चाहिये । दांत दिखाई देने लगे तो मसगुरको किसी कड़ी चीजसे घिस देनी चाहिये । इसी-लिये हमारे देशमें पहले दांत निकलते समय बालकको चूपिकाड़ी खिलानेकी चाल थी । दांत निकलनेमें यदि तकजीफ होती हो तो डाक्टरसे मसगुर चिरवा देना चाहिये । साधारणतः इसकी आवश्यकता नहीं पड़ती । रेड़ीके तेलका जुलाब देना चाहिये । दांत निकल आनेपर सादा नेकड़ा पानीमें भिगोकर दांत दोनों बार धो देना चाहिये । आदमीको दो बार दांत निकलते हैं । सात महीनेकी आयुसे लेकर २ वर्षकी आयुतक दूधके दांत निकलते हैं । यह दांत ६ वर्षतक रहते हैं । ६ वर्षके बाद ये दांत टूटने लगते हैं और पक्के दांत निकलते हैं । सात वर्षसे लेकर २५ वर्षकी उम्रतक पक्के दांत निकल जाते हैं । दूधके दांत २० होते हैं । १० ऊपर और दस नीचे । पक्के दांत ३२ होते हैं । १६ नीचे और १६ ऊपर ।

प्रायः देखा जाता है कि दांत निकलनेकी उमरमें अगर कोई रोग बालकको हो जाता है तो लोग यही समझते हैं कि बालकको दांत निकल

रहे हैं। पर यह बात सदा ठीक नहीं। यदि मसगुरमें सूजन आजाय, उसमें जलन और पीड़ा मालूम हो, तब तो दांत निकलना समझना चाहिये, नहीं तो नहीं। दांत निकलनेके समय अनेक रोग होते हैं, इसलिये डाक्टरको एक बार बुलाकर दिखला देना चाहिये। अगर दांत ठीक तरहसे नहीं निकलें तो मुंहकी शोभा बिगड़ जाती है। मसगुरमें सूजन होनेसे नीबूका रस घिस देना चाहिये। यदि इससे भी सूजन न जाय तो खोदकर खून निकाल देना चाहिये।

बीमारी

बालकोंकी बीमारीका प्रधान कारण उनका भोजन समझना चाहिये। अनियमित आहार, कम या বেশी भोजन, खराब दूध पीनेसे उन्हें रोग हो जाता है। कंडेंसड दूध या किसी तरहका बिल्ली पत्ती दूध बालकको नियमित रूपसे नहीं देना चाहिये। यदि अधिक आवश्यकता समझी जाय तो डाक्टरकी रायसे भोजन दिया जाय। इस प्रकारके दूधके सेवनसे बालक कभी भी सुख नहीं रह सकता। बोटलमें रखकर दूध पिलाने की प्रणाली सबसे खराब है। बोटलमें दूध

जलमें खूब घोलकर चार औंसकी शीशामें भरकर रख ले । चार चार घंटेपर एक एक चिन्मच देता जाय ।

यदि आंव गिरता हो तो यह दवा बड़ा उपकार करती है । पेटमें दर्द होती हो तो अदरकका रस दे ।

ज्वर—अनेक कारणोंसे बालकको बुखार आ जाता है । बालकोंका बुखार प्रायः तेज होता है । साधारणतः १०४, १०५ डिग्री बुखार हो जाता है । इसमें डरकी कोई बात नहीं । बुखार आनेपर पहले एक चन्मच रेड़ीका तेल देना चाहिये । इससे दस्त साफ आवेगा । इसके बाद टिं एकोनाइट आध दोप घंटा घंटापर देना चाहिये । बुखारके समय भोजन जहांतक हो कम ही देना चाहिये । दूधमें पानी या चालीं मिलाकर देना चाहिये । अगर ज्वर तेज हो तो सिरपर बरफकी पट्टी रखनी चाहिये ।

ठंडक या सर्दी—बच्चोंका चमड़ा इतना पतला होता है कि उन्हें सहजमें ही सर्दी लग सकती है । बीमार बच्चोंका अधिक भोजन देने या बदनपर कम कपड़ा रखनेसे भी सर्दी लग

पाखानेके रास्तेपर पिचकारी करनी चाहिये अथवा पाखानेके रास्तेसे एक टुकड़ा साबुन भीतर चढ़ा दे। अवश्य दस्त होगी। नियमित समय पर दस्त करानेके लिये बालकको दोनों पावोंपर बैठा देना चाहिये। इस तरह आदत पड़ जाती है और ठीक समय दस्त होने लगती है। पर २० मिनिटसे अधिक नहीं बैठाना चाहिये। पाखाना बाहर आनेके लिये अधिक जोर नहीं करवाना चाहिये। अधिक कांखने या जोर करनेसे कभी कभी मलद्वार (हगड़ौरी) बाहर चली आती है।

समय समयपर बच्चेके पेटमें काड लिक्क आयल (मछलीका तेल) की मालिश करनी चाहिये। अथवा गरम जलमें रुमाल भिगोकर उसे मजेमें गारकर उसे पेटपर रख देना चाहिये। इससे भी दस्त होता है।

केंचुआ—बच्चोंके पेटमें प्रायः केंचुए पड़ जाते हैं। इससे बच्चोंके मुंहसे सदा पंझा (लार) बहा करना है। ५ वर्षके लड़केको सोने समय दो ग्रैन व्यालोमेल, आधा ग्रैन सान्टोनिन दे दे। अगर बालककी उमर कम हो

तो आधा आधा घ्रेन करके चार चार व्यालो-
मेल देना चाहिये । इससे दस्तके रास्ते केचुआ
निकल जायगा ।

कान कुकुहाना—इससे कभी कभी बच्चे
इतने बेचैन हो जाते हैं कि उन्हें नींद नहीं
आती । पानको गरम करके उसका रस कानमें
छोड़ना चाहिये । कोई कोई माता तेल गरम
करके कानमें छोड़ देती हैं । पर यदि तेल
अधिक गरम रहा तो और और भी उपाधि
उठ जाती है ।

कानमें कीड़ा पड़ जाना—कभी कभी
बच्चोंके कानमें कीड़ा पड़ जाते हैं । ऐसी दशामें
बालक दिन रात रोता है । बिना किसी बीमा-
रीके पीला पड़ जाता है । दिनभर कान
खुजलाया करता है । बच्चेको सुलाकर रुईके
फाहा द्वारा बॉरिक एसिडके जलसे धो देना
चाहिये । धो कर दो टॉप बॉरिक एसिड कानमें
छोड़ दे और कान घन्द कर दे । कान नार
करनेके लिये समय समयपर हाइड्रोजन पर-
क्माइड जलमें मिलाकर कानमें छोड़ना चाहिये ।

डिप्थीरिया—बच्चोंके लिये यह भयानक

स्त्रीको उसके पास जाना नहीं चाहिये। जो उस बच्चेकी सेवा करे उसे घरकी कोई चीज छूनी नहीं चाहिये। प्राचीन कालसे हम लोगोंमें चक्क आदिकी बीमारीके लिये इसी तरहका नियम चला आ रहा है। वह बहुत ही अच्छा है और अनुकरणीय है।

बाल चिकित्सा।—साधारण दवायें

बच्चेकी तबीयत जरा भी खराब हुई कि माको दवाकी फिकर पड़ती है। पर यह बात ठीक नहीं है। अनेक बार ऐसा देखनेमें आया है कि बिना दवाके ही बालक अच्छे हो गये हैं। अगर दवा देनी ही पड़े तो बालकको ऐसी चीजमें दवा दे जो अच्छी लगे। मिथ्री, शहद या चीनीके शरबतमें दवा देना उत्तम होता है। साताये प्रायः बालकोंको अण्डवण्ड दवा दे दिया करती हैं। पड़ोसिनने कह दिया कि मेरे बच्चेको यही रोग हुआ था तो मैंने अमुक दवा दी थी और उसे आराम हो गया था। वस, मानाने वही दवा बच्चेको दे दी। पर इससे कभी कभी बड़ी गड़बड़ी मच जाती है। दवा और दवाकी मात्रामें किन्नी तरहकी गड़बड़ी नहीं

यह दया ही जानी चाहिये । अगर दान-
कर्म नहीं करती या गैर-कर्मिक हो तो
उसे पांच घने दया माने सम्यक् मिलना देना
चाहिये । पांच वर्षके उमरवाले बालक को यह दया
नहीं देनी चाहिये ।

वर्तिका -- अगर बालक को दण्ड करके
जाना हो तो दण्डनी दुकली ६ घने दान दान
पंद्रह बार दण्डनी मिलाने ।

मार्गिका मंत्र -- यह दया बच्चोंके लिये
पूरा उपकारी है । अगर बच्चा दुकली पल्लव
या गैर-कर्मिक हो जाय तो उसे यह देनी चाहिये ।
मार्गिका मंत्र दण्डनी यह दया बालकको बचानी
चाहिये । यह दण्डनी दण्डनी लोहे दण्डनी
देनी चाहिये । इसे दान दण्डनी दण्डनी
चाहिये । इसे दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी
दण्डनी दण्डनी दण्डनी चाहिये ।

दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी
दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी
दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी
दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी
दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी

दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी दण्डनी

खिला देनेसे दम्न खुलासा होती है। अगर इससे दम्न न हो तो चार ड्राम दवा गरम जलमें मिलाकर प्यानेके गस्तेसे पिचकारी द्वारा चढ़ाना चाहिये। साबुनका टुकड़ा अथवा पुर्गना इसका प्यानेके गस्तेसे चढ़ा देनेसे भी दम्न हाना है।

उपिकाक वातून - यह दवा खांसीमें विशेष लाभदायक है। दो दो घंटेके बाद तीन तीन गोल देना चाहिये।

काष्ठमंथ अगर बच्चोंका यकृत (गुर्दा) बढ़ जाय तो काष्ठमंथके पत्तका रस पिलाना चाहिये।

.....

बच्चोंका नाम वम हो चला होना है। छुरी के बड़े आदि नकर खिलाने कहते हैं। खिलते २ अथवा ३ बार काट देते हैं। उस उसी समय साफ कलाम ४ इंचा नाला। यार्निक गर्मिड जलका रस देना चाहिये। अगर पित्त बन्द न होय तो १ १/२ इंचा नाला अथवा १ इंचा नाला देना चाहिये। अगर मुख बन्द न होय तो १ १/२ इंचा नाला देना चाहिये।

जलना—बच्चे दियासलाईसे खेला करते हैं, आग या गरम जल या दूधसे जल सकते हैं। अगर किसी तरह बच्चोंके कपड़ेमें आग लग जाय तो उसे उन्ही समय जमीनपर सुला देना चाहिये। और तारा बदल कम्बल या और किसी कपड़ेसे ढक देना चाहिये। आग आपसे आप बुझ जायगी। जले स्थानपर गरी-का तेल या जैतूनका तेल लगाना चाहिये और रुईका फाहा रखकर बांध देना चाहिये। अगर पीड़ा अधिक होती हो तो बॉरिक आयरटमेंट अथवा यूक्लिप्टस तेल लगाकर बांध दे।

सियार, कुत्ता या सांपका काटना—अगर सियार, कुत्ता और सांप काट ले तो सबसे पहले किसी तरहसे चूसकर लोह निकाल ले। जिसके दांतमें रोग नहीं है तथा मुंहमें घाव नहीं है उसे इस तरह रक्त चूसकर निकाल लेनेमें कोई हर्ज नहीं। जहां दांत लगा हो उसके ऊपर रस्सीमें बांध दे। और कटे हुए जगहका छूरीने चीर दे जिसमें विपला रक्त बाहर हो जाय। इसके बाद पीटास परमानेट लगाकर बांध दे।

विच्छूका डंक—विच्छूके डंक मारनेपर अमोनिया लगा देना चाहिये ।

चटक—अगर शरीरके किसी अंगमें चटक आ जाय तो पानीमें निमक मिलाकर आगपर चढ़ा दे और उसीके भाफसे सेंक दे । उसके घाद मालिश करे । बच्चोंका हाथ पैर या तिर पकड़कर खींचना या हिलाना नहीं चाहिये । इससे हड्डियोंकी जोड़पर जोर पड़ता है ।

अगर बच्चोंके नाक या कानमें कोई वस्तु या कीड़ा घुस जाय तो लकड़ी डालकर उसे निकालनेका यत्न नहीं करना चाहिये । तुरन्त गरम जल पिचकारीसे कान या नाकमें डालना चाहिये । जो कुछ कान या नाकमें गया होगा पानीके साथ बाहर हो जायगा ।

अगर आंखमें कोई चीज पड़ जाय तो कागज या रुमालके कोनेसे उसे आस्ते आस्ते निकाल ले । फिर आंखको गरम जलसे धो डाले । अगर आंखमें दर्द होता हो तो पलकपर रेड़ीका तेल लगाकर शीतल जलका पट्टा बांध दे ।

गलेमें अटकना—बच्चोंका खाद्यान्नाद्यको

बुझि नहीं रहती। जो कुछ मिलता है मुंहमें डाल लेते हैं। कभी कभी पैसा, कौड़ी, धोया, (धोज) समूचा पादाम आदि मुंहमें डाल लेते हैं। अगर कौड़ी वस्तु बालकके गलेमें अटक जाये तो उसको उलटा लटका दो और पीठपर धीरे धीरे मुका मारो।

विपेली चीजें—घरमें सामान व्यवहारकी अनेक चीजें होती हैं जिनमें जहर रहता है, जैसे दियासलाई, आलपीन, मिट्टीका तेल, फलईदार खिलौना, वार्निशदार छड़ी आदि। वच्चे बिना समझे वृत्ते इन्हें मुंहमें डाल लेते हैं। कभी कभी इनके असरसे जहर पैदा हो खराबी कर बैठता है। ऐसे अवसरपर वच्चेको के (उलटी) कराना चाहिये।

डूबना—जलमें डूबते बालकको तुरत निकालकर जलसे बाहर करे। और उलटा टांग दे। जीभ हाथसे खींचकर बाहर निकाल ले। थोड़ी देरतक इस तरह रखनेसे पेटमें गया पानी निकलकर बाहर हा जायगा। इसके बाद वच्चे को चित्त सुला दे। वच्चेका हाथ कभी सिरपर और कभी पेटपर दबावे। बातलमें गरम जल

भरकर शरीरपर फेरे जिससे शरीर गरम रहे ।
 अमोनिया सुंघावे । एक घंटेतक इसी तरह
 करता रहे । बालक ठीक हो जायेगा ।



पन्द्रहवां अध्याय

—२२५—

बालकोंकी शिक्षा

जिस तरह पौधे या पेड़को छोटी अवस्था में जिस तरह चाहिये भुका दीजिये उसमें कोई कठिनाई नहीं पड़ेगी ठीक वही बात बालकोंके लिये है। छोटी अवस्थामें उनकी वृद्धि, उनका स्वभाव, उनकी प्रकृति, इतनी सरल रहती है कि जिस तरहका संस्कार चाहिये वनपर डाल लीजिये। वह संस्कार एक बार पड़ जानेके बाद शमित हो जाता है। लड़कोंको फुर्तीला, नाज़ुक, चञ्चल, सच्चा, भूटा, लवार, चोर जो चाहे बनाया जा सकता है। यह सब कुछ माताओंके हाथमें रहता है। मनुष्यका बालकाल माताओंके गोदमें बीताता है। उनका देखरेख तथा भरणपोषणका भार माताओंके ऊपर ही रहता है। स्नेहमयी माता बालकका अपने स्नेहका दावानम चारों ओर रचा करता रहता है। उस समय माताका यह

भरकर शरीरपर फेरे जिससे शरीर गरम रहे ।
 अमोनिया सुंघावे । एक घंटेतक इसी तरह
 करता रहे । बालक ठीक हो जायेगा ।



पन्द्रहवां अध्याय

— २५५ —

बालकोंकी शिक्षा

जिस तरह पौधे या पेड़को छोटी अवस्था में जिस तरफ चाहिये झुका दीजिये उसमें कोई कठिनाई नहीं पड़ेगी ठीक वही बात बालकोंके लिये है। छोटी अवस्थामें उनकी वृद्धि, उनका स्वभाव, उनकी प्रकृति, इतनी सरल रहती है कि जिस तरहका संस्कार चाहिये इनपर डाल लीजिये। वह संस्कार एक धार पड़ जानेके बाद अमिट हो जाता है। लड़कोंको फुर्तीला, नाज़ुक, चञ्चल, सच्चा, झूठा, लचर, चोर जो चाहे बनाया जा सकता है। यह सब कुछ माताओंके हाथमें रहता है। मनुष्यका बालकाल माताओंके गोदमें बीताता है। उनकी देखरेख तथा भरणपोषणका भार माताओंके ऊपर ही रहता है। स्नेहमयी माता बालकका अपने स्नेहखरी दीवालसंचारों ओर-रजा करती रहती है। उस समय माताका यह

भरकर शरीरपर फेरें जिससे शरीर गरम रहे ।
 अमोनिया सुंघाये । एक घंटेतक इसी ताप
 करता रहे । बालक ठीक हो जायेगा ।



भरकर शरीरपर फेंकें जिससें शरीर गरम रहें ।
 अमोनिया सुंघावे । एक घंटेतक इसी ताह
 करना रहे । बालक ठीक हो जायगा ।



माननेवा अचानक न पारर लड़का पंहुन घन गया,
 पगेमे ताकत नहीं आयी। हग्यन गोदमे लदे
 रहनेमे निचले शंगोंवा प्रयोग नहीं हुआ और
 वे मर गये। लड़केकी प्रकृति इतनी गंवार हो
 गई कि मायावा टंडी हवा परदाख करनेकी
 भी महत्त्वहीनता उसमें नहीं रह गई। जग
 भी टंडी हवा समी कि लड़केको लदी हो जाती।
 स्वयं हवा न मिलनेसे लड़केका स्वास्थ्य सदा
 बिगड़ता गया। वह कभी सुखी न रहा और
 इनका अन्तिम परिणाम वही हुआ जो होना
 चाहिये।

इससे मानाओंको सदा इस बातका ध्यान
 रखना चाहिये कि स्नेहके कारण वे कोई ऐसी
 बात तो नहीं कर रही हैं जिससे उनकी सन्तति-
 का भविष्य किसी भी तरह खराब हो रहा
 है। बन्दको खिला खिलाकर खनन्त्र छोड़ देना
 चाहिये। उन्हें खनन्त्र धनन देना चाहिये, जो
 उनके मनमें धाव करन देना चाहिये। इस
 तरह लड़केको गहन वास्तविकता हा मजबूत
 हो जायगी।

इसकी धान टवका है। प्रमक देश मानिये

करनेका अवसर न पाकर लड़का पंगुल बन गया, रोंमें ताकत नहीं आयी। हरवक्त गोदमें लदे रहनेसे निचले अंगोंका प्रयोग नहीं हुआ और वे मर गये। लड़केकी प्रकृति इतनी खराब हो गई कि साधारण ठंडी हवा बरदास्त करनेकी भी सहनशीलता उसमें नहीं रह गई। जरा भी ठंडी हवा लगी कि लड़केको सर्दी हो जाती। तब हवा न मिलनेसे लड़केका स्वास्थ्य सदा बिगड़ता गया। वह कभी सुखी न रहा और इसका अन्तिम परिणाम वही हुआ जो होना चाहिये।

इससे माताओंको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि स्नेहके कारण वे कोई ऐसी बात तो नहीं कर रही हैं जिससे उनकी सन्तति-का भविष्य किसी भी तरह खराब हो रहा है। बच्चेको खिला पिलाकर स्वतन्त्र छोड़ देना चाहिये। उन्हें स्वतन्त्र धूमने देना चाहिये, जो उनके मनमें आवे करने देना चाहिये। इस तरह लड़कोंकी गठन बालकालसे ही मजबूत हो जायगी।

सड़कोंको जिद्दी बना देती हैं। यह आदत हमर यह जानपर चड़ी ही हानिकर होती है। हमलिये शानकासम ही मानाओंको इसकुल-
बगले सड़कोंको बनाना चाहिये।

आर्यो उमरमे ही कितने माना पिताको
माना मन्त्राधिक आचरणकी चिन्ता लग जाती
है। आर्यो उमरमे ही शालकोंके उपर ये कड़ी
नगाह रखन लगते हैं। मदाचारी बनानेके
नये नये पद्धत अन्दर रखते हैं, हाँट-
नये पद्धत रखते हैं। हमका परिणाम बहुत
ही बुरा होता है। एक तो सड़कों युक्तदिवा
का कमजोर हो जाना है। हमका जो भार
वक हटायो मिला जाता है हमसे उनका
बोझन लगता है। हमसे हमारा
बोझन यह बढ़ता है कि सड़कोंके मदा-
चारी बन नदो देना चाहिये। हमारे
हमारे अन्तर्गत कमजोर बनना ही है कि
हमारे अन्तर्गत बने हुए हमारे समय और
हमारे अन्तर्गत बनने चाहिये। तिस शानको
हमारे अन्तर्गत बनने चाहिये। हमारे अन्तर्गत
हमारे अन्तर्गत बनने चाहिये।

वचनों द्वारा उसे धीरे धीरे इन सब बातोंको समझाना चाहिये। साथ ही यह बात भी देखते और समझते रहना चाहिये कि बालककी प्रकृतिकी सरलता और स्वाभाविकता किसी भी तरह नष्ट नहीं होने पाती।

बहुतसी मातायें ऐसी हैं जो बालकालमें लड़कोंको किसी तरहकी शिक्षा नहीं देना चाहतीं। शिक्षाको वे एक तरहका कटाऊं जानवर समझती हैं जिससे वे अपनी सन्ततिकी रक्षा करना परमावश्यक समझती हैं। वे कहती हैं—अभी हमारे लालकी उमर ही क्या है, अभी तो दूधके दांत भी नहीं टूटे। सारी उमर तो आगे पड़ी ही है। पढ़ लेंगे। इस तरहके विचार बड़े ही खराब होते हैं। वे नहीं समझतीं कि बालककी उमर जितनी बढ़ती जा रही है। उसकी बुद्धि भी उतनी ही रुढ़ होती जा रही है। उसकी धारणाशक्ति उतनी ही कठिन होती जा रही है और उसकी जिम्मेदारी भी बढ़ती जा रही है। थोड़े ही दिनमें उसके ऊपर गृहस्थीका बोझ गहरा पड़ेगा तो वह हा हन्त ! कहनेके सिवा और क्या करेगा। कितनी

मातायें केवल खिला पिनाकर बच्चेको स्कूल भेज देनेसे ही सन्ततिके प्रति अपना कर्तव्य पूरा समझती है। उन्हें यह चिन्ता नहीं रहती कि बालकका दैनिक जीवन किस तरह बीत रहा है। यह भी उनकी भारी भूल है। केवलमात्र दासदासियोंके भरोसे लड़कोंको छोड़ देनेसे उनमें अनेक तरहके अवगुण आ जाते हैं जिसका विषम फल उन्हें भोगना पड़ता है। अमीरोंके लड़के इसके जीते जागते उदाहरण हैं। इसके धारेमें हमें अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं।

इस तरहकी असावधानीसे जो खराबियां आ जाती हैं उनमें सबसे प्रधान पतंग उड़ाना या गोली खेलना है। माता पिता इसे सर्वथा निर्दोष समझते हैं। घात भी सच है। प्रत्यक्ष देखनेमें इसमें किसी तरहकी बुराई नहीं है। पर हमारी समझमें इससे बढ़कर दूसरा दुर्गुण और कुछ नहीं हो सकता। पतंग उड़ानेका नशा इतना बुरा होता है कि बयानके बाहर। प्रायः यही देखनेमें आया है कि लड़के पतंगके पीछे खाना पीनातक भूल गये हैं। दुपहरियाकी कढ़ी धूपमें नंगे बदन नख (लटाई) पर घाममें

माभा दे रहे हैं । इससे लूह लग जाती है । सुबह शाम छतपर विराजमान है । पैरके तले-की जमीनको तो देखते नहीं आसमानसे बातें कर रहे हैं । इससे अनेक लड़के छतोंसे गिर गिर कर मर गये हैं ।

जिन लड़कोंको गोली या गुल्ली डंडा खेलनेकी बुरी लत पड़ जाती है उन्हें स्कूलसे भागते देखा गया है । गोली खेलनेकी लतके कारण लड़कोंको चोरी करते देखा गया है । गोलीमें दांव लगने लगता है और जूआ होने लगता है । इसमें हर तरहके बुरे भले लड़कोंकी संगति होती है । इससे लड़कोंमें बुरी आदतें पड़ जाती हैं । बंगालमें तो यही खराबी सबसे अधिक देखनेमें आती है । कभी कभी रातको बंगाली लड़कोंको इस तरह गलियोंमें घूमते देखा गया है मानो वे बेघरद्वारके हैं । इस तरहके लड़के मुशकिलसे घंटे दो घंटेके लिये घरमें अपना मुंह दिखा जाते हैं, नहीं तो सारे दिन आवारोंकी भांति इधर उधर घूमा करते हैं । इन लड़कोंमें अपने साथियोंको बुलानेका एक संकेत रहता है । अपने साथीके

मकानसे थोड़े फासलेपर खड़ा होकर दूसरे लड़केने दो अंगुलियोंकी सहायतासे निचले होंठको बाहर खींचा और जोरोंसे सांस भीतर खींची। इससे एक तरहकी सीटीकीसी आवाज निकलती है। घरमें बैठे लड़का इस आवाजको पहिचान जाता है। फिर जणभरके लिये भी घरमें उसका ठहरना कठिन हो जाता है। किसी न किसी घहाने वह घरसे बाहर हो अपने दलमें अवश्य ही आ मिलता है। इस तरहकी संगतिमें पढ़कर आठ नौ वर्षके लड़के सिगरेट और बीड़ी पीने लगते हैं। जयानपर काबू नहीं रह जाता। बात बातमें गाली मुंहसे निकलती है। मारपीट और चोरी कपट यही इनका दैनिक काम हो जाता है। माता पिताके इस तरहकी संगतिसे लड़कोंको सदा दूर रखनेके लिये सावधान रहना चाहिये।

लिखनेका नात्पर्य यह है कि माताको सदा अपने बालकपर कड़ी दृष्टि रखनी चाहिये। इसके लिखनेसे हमारा यह अभिप्राय नहीं है कि मातायें बच्चोंका रम्मीमें बांधकर घरमें रख दें और उसकी प्रतिभाको विकसित न होने दें।

कितनी मातायें इन सब विपत्तियोंका अन्त बालकोंको स्कूल भेज देनेमें ही समझती हैं। उनका ख्याल है कि गुरुजीके पास बैठे देनेसे ही बालक बिगड़ नहीं सकता और हमारी सारी चिन्ता मिट जाती है। पर यदि विचारकर देखा जाय तो स्कूलमें भेज देनेपर विपत्तिकी सम्भावना और भी बढ़ जाती है और माताको अपने बालकको ओरसे और भी सतक रहनेकी जरूरत पड़ती है। आजकलकी स्कूली शिक्षाका जो दुष्परिणाम दिखाई दे रहा है, वहां बालकोंका चारित्रिक-पतन जिन प्रकार हो रहा है उसे देखकर तो यही कहना पड़ता है कि यदि इन बालकोंको शिक्षा पानेके लिये स्कूलमें न भेजकर इन्हें घरोंमें मूख ही गला जाय तो ही अच्छा है। जो लड़के स्कूल जाते हैं उनके माता पिताको सदा इन बातकी देखरेख रखनी चाहिये कि बालकके नृत्तिके मापी कैसे हैं, स्कूलसे लड़का घर आने समय किन माहोंके लड़कोंके साथ रहता है। गन्नेमें यह शिक्का समय लगाता है।

लड़कियोंके कुनंगानिमें पढ़नेकी कम संना-

बना है पर स्कूलोंमें उनकी शिक्षा इस तरहकी होती है कि उससे कोई विशेष लाभ नहीं होने दिखाई देता । पांच और छः घण्टे तक उन्हें स्कूलोंमें बराबर बांधकर रखना नितान्त अनुचित है । इससे उनकी स्फूर्ति मारी जाती है, वे रोग हो जाती हैं । उनका प्रधान गुणलाभण्य मार जाता है ।

इसलिये सन्ततिको योग्य बनानेके लिये गृहणीका शिक्षा होना बड़ा आवश्यक है । वह जितनी ही शिक्षा होगी अपनी सन्ततिके कल्याणकी उतनी ही अधिक चेष्टा करेगी । सन्तानकी भावी उन्नतिका ख्यालकर उसके लायक उन्हें शिक्षा देनेका प्रयत्न करेगी । इसलिये बालिकाओंकी शिक्षापर हमें अधिक जोर देना चाहिये, अधिक सावधानी दिखाना चाहिये । वही हमारी सन्ततिकी होनेवाली मातायें हैं । बालिकाको दूसरेके घरमें जाना है, वहां उसे एकदम नये मनुष्योंके साथ व्यवहार करना पड़ता है, उसपर सब कोई हुक्मन चलाया जाहेगा, उसके गुणोंपर कोई ख्याल नहीं किया जायगा । पर उसके स्वभावसे

साधारण अवगुणोंपर सब नाक भोंह सिकोड़ेंगे और माताको गालियां देंगे कि उसने इसे योग्य शिक्षा नहीं दी।

इसलिये कन्याको इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये कि पतिके घरमें वह सुखसे अपने समय बितावे और माता पिताकी किसी तरहकी नाम धराई भी न हो। पतिकुलमें जाकर अपना चतुराई और गुणोंसे सबको प्रसन्न करे तथा रहणी पदको प्राप्त हो। प्रायः मातायें बालिकाओंको शिक्षा देना व्यर्थ समझती हैं। पर इसमें वे भूल करती हैं।

शिक्षासे अभिप्राय केवल अक्षरके ज्ञानसे ही नहीं है बल्कि उस शिक्षासे है जिसके द्वारा मनुष्य मनुष्य कहलाने योग्य बन सकता है। इस हिसाबसे सन्तानको चार प्रकारकी शिक्षा देनी चाहिये:—

१—आत्मिक-शिक्षा अर्थात् वह शिक्षा जिससे पुरुषका स्वभाव और प्रवृत्ति उत्पन्न हने।

२—लिखना पढ़ना।

३—व्यवहारिक शिक्षा अर्थात् जिसके द्वारा बालक पेट पालनका प्रयत्न कर सके।

बना है पर स्कूलोंमें उनकी शिक्षा इस तरहकी होती है कि उससे कोई विशेष लाभ नहीं होने दिखाई देता। पांच और छः घण्टे तक उन्हें स्कूलोंमें बराबर बांधकर रखना नितान्त अनुचित है। इससे उनकी स्फूर्ति मारी जाती है, वे रोगी हो जाती हैं। उनका प्रधान गुणलाभण्य मारा जाता है।

इसलिये सन्ततिको योग्य बनानेके लिये गृहणीका शिक्षा होना बड़ा आवश्यक है। वह जितनी ही शिक्षा होगी अपनी सन्ततिके कल्याणकी उतनी ही अधिक चेष्टा करेगी। सन्तानको भावी उन्नतिका ख्यालकर उसके लायक उन्हें शिक्षा देनेका प्रयत्न करेगी। इसलिये बालिकाओंकी शिक्षापर हमें अधिक जोर देना चाहिये, अधिक सावधानी दिखाना चाहिये। वही हमारी सन्ततिकी होनहारों मातायें हैं। बालिकाको दूसरेके घरमें जाना है, वहां उसे एकदम नये मनुष्योंके साथ व्यवहार करना पड़ता है। उसपर सब कोई हुक्मन चलाया चाहेंगे, उसके गुणोंपर कोई ख्याल नहीं किया जायगा। पर उसके साधारणसे

साधारण अवगुणोंपर सब नाक भोंह सिकोड़ेंगे और माताको गालियां देंगे कि उसने इसे योग्य शिक्षा नहीं दी।

इसलिये कन्याको इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये कि पतिके घरमें वह सुखसे अनेक समय बितावे और माता पिताकी किसी तरहकी नाम धराई भी न हो। पतिकृष्णमें आकर अपनी चतुराई और गुणोंसे सबको प्रसन्न करे तथा गृहणी पदको प्राप्त हो। प्रायः मातायें पालिकाओंको शिक्षा देना व्यर्थ समझती हैं। पर इसमें वे भूल करती हैं।

शिक्षासे अभिप्राय केवल अक्षरके ज्ञानमें ही नहीं है बल्कि उस शिक्षासे है जिसके द्वारा मनुष्य मनुष्य कहलाने योग्य बन सकता है। इन हिसाबसे सन्तानको चार प्रकारकी शिक्षा देनी चाहिये:—

१—आत्मिक-शिक्षा अर्थात् वह शिक्षा जिससे बालक स्वयं और प्रकृति उत्तम बने।

२—लिंगना पढ़ना

३—व्यवहारिक शिक्षा अर्थात् जिसके द्वारा बालक पेट पालनका प्रयत्न कर सके।

४—धर्मशिक्षा अर्थात् वंशपरम्परागत धर्म-
का ज्ञान करना ।

आमिक-शिक्षा

माताओंको उचित है कि वे अपनी सन्तानकी आदत और स्वभावपर सबसे अधिक ध्यान दें । उनका स्वभाव गुण किसी भी तरह खराब या कुत्सित न होने दें, इसकी उन्हें सदा चेष्टा करनी चाहिये । प्रायः मातायें बालकोंमें डरानेकी आदत डाल देती हैं । मैं जिस मकानमें रहता था उस मकानके मालिकका लड़का दूध पीनेके समय बड़ा तंग करता था । दूध पीनेके समय उसकी मा उसे अनेक तरहसे डराया धमकाया करती थी कि वह मृत आया, यह लुलुआ आया, इत्यादि । इससे अशोध बालकके मनपर असर पड़ता है और वह कायर तथा बुजदिल हो जाता है । इस तरह किनने आदतियोंको बड़ी उमरतक मृत-प्रेत आदिके नामसे डरते देखा गया है ।

माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि सन्तानके सामने कानाफूसी नहीं

होती। इसका प्रभाव सन्तानके आचरण पर बड़ा ही बुरा पड़ता है। उन्हें भी कानाफूसी और छिपकर बात करनेकी आदत पड़ जाती है और वे अपनी मा तथा बापसे छिपकर, उनकी आंखें बचाकर अनेक तरहकी बुराइयां करने लग जाते हैं।

बच्चोंमें नकल करनेकी शक्ति इतनी अधिक होती है कि वह जो कुछ दूसरोंको कहते और करते देखते हैं उसीकी नकल करने लगते हैं। माता-पिताको तथा अड़ोस-पड़ोसके लोगों-को बोलते तथा जो कुछ करते देखते हैं उसीकी नकल करने लग जाते हैं। इसलिये माता-ओंको उचित है कि वे बच्चोंके सामने बुरे कुवाक्योंका प्रयोग न होने दें। माताको स्वयं निजी आचरणमें बहुत ही सावधान रहना चाहिये क्योंकि सबसे अधिक नकल बच्चा अपनी माताका ही करता है। यदि माता चाहती है कि उसकी सन्तान क्रोधी, घमण्डी, आलसी और झूठ बोलनेवाली न हो तो उसे अपने लड़केंके सामने इस तरहके व्यवहारोंसे मुंह मोड़ना चाहिये।

माताको घनपनसे ही लड़कोंमें इस बातकी आदत हासनी चाहिये कि वे माता पितासे कोई बात छिपकर न करें। मेरे एक सम्मानित मित्रने कहा था कि मेरे पिताजीने मुझे सिर्फ यही बात कह दी थी और आजतक मैं उसी पर चलता आ रहा हूँ। उनकी बातोंको एकबार भी नहीं भूला हूँ। पिताजीने मुझे बालकाश्रम ही मित्रता दिया था कि, बेटा, ऐसा कोई काम मत करना जिसे मुझसे कहने हुए शर्माओ। इसने मेरे लिये कबूतरी का काम किया है।

विशुद्ध पदना

माताको चाहिये कि होश सम्हालने की परीक्षा जयाना गिनना आरम्भ कर दें। शत्रुओंका दिया दिम्बाकर उनका उर्ध्व शान करावे।

इस तरह बात बतहा अस्मयानक नई माताय बातकी ही जयाना गिनना देनी गई। नाव वदमे कम उमर के बातकी ही मूल्य मेतने का अस्मययचना नही। इसी उमरमें माताकी चाहिये कि वह दिन्दोह अस्मयकी वदमान दाहकीही कर दें। इससे पिय वदनीय देगीमें।

कुल है जहां वस्तुपाठ द्वारा लड़कोंको शिक्षा दी जाती है। माताओंको उचित है कि काठ या पीतलके मोटे मोटे अक्षर बनवाकर रख लें, अक्षरोंके तिलोने बनवा लें और उन्हींको दिखला दिखलाकर बालकोंको वर्णपरिचय करावें।

इस तरह पाठशालामें बैठने योग्य होने न होते बच्चेको बहुत जानकारी हो जायगी। बच्चेकी शिक्षा मातृभाषासे आरम्भ होनी चाहिये और मातृभाषाका उन्हें पूरा ज्ञान करा देना चाहिये। प्रायः देखा जाता है कि बच्चे दूसरी भाषाओंके तो अच्छे जानकार हो जाते हैं पर मातृभाषाका उन्हें जरा भी ज्ञान नहीं होता। बी० ए०, एम० ए० पास करलेनेपर भी उन्हें शुद्ध हिन्दी लिखने नहीं आती।

पुस्तककी पढ़ाई आरम्भ होते ही इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बच्चेकी हाथमें बुरी पुस्तकें नहीं आतीं। आजकल उपन्यासोंका विषय बुरी तरह समाजमें फैल रहा है। माताओंको इस विषये अपनी सन्ततिकी रक्षा करना चाहिये। जितनी अधिक उमर तक बच्चे इन उप-

माताको बचपनसे ही लड़कोंमें इस बातकी आदत डालनी चाहिये कि वे माता पितासे कोई बात छिपकर न करें। मेरे एक सम्मानित मित्रने कहा था कि मेरे पिताजीने मुझे सिर्फ यही बात कह दी थी और आजतक मैं उसी पर चलता आ रहा हूँ। उनकी बातोंको एकबार भी नहीं भूला हूँ। पिताजीने मुझे बालकाव्यमें ही सिखना दिया था कि, घेरा, ऐसा कोई काम मत करना जिसे मुझसे कहते हुए शर्माओ। इसने मेरे लिये कबचका काम किया है।

शिक्षना पढ़ना

माताको चाहिये कि होश सम्हालते ही बच्चोंको जयाना शिक्षा देना आरम्भ कर दे। वस्तुओंका दिखा दिखाकर उनका उन्हें ज्ञान करावे।

इस तरह पाँच वर्षका अवध्या तक सर्व मातायें बालकोंका जयाना शिक्षा देनी रहें। पाँच वर्षमें कम उमरके बालकोंको स्कूल भेजनेका आशयकता नहीं। इसी उमरमें माताको चाहिये कि वह दिन्दोंके अक्षरोंकी पहचान बालकोंको करा दे। इसके लिये यूरोपीय देशोंमें,

उनके मतपर बड़ा बोझा पड़ता है। वे बेतनका काम करते हैं और उस पढ़ाईसे कोई लाभ नहीं होता।

बच्चों के रिश्ते

छोटपनसे ही माताको उचित है कि बच्चोंको साधारण व्यवहारकी शिक्षामें चतुर कर दे। इस तरफ असावधानी दिखानेसे बच्चोंका भविष्य जीवन बिगड़ जाता है। देखा गया है कि माताकी साधारण असावधानीसे बालकोंको विद्यानेपर ही पिशाब करनेकी आदत पड़ जाती है और बड़ी उमर हो जानेपर भी यह आदत नहीं छूटती। यदि मातायें इस विषयमें थोड़ी भी सावधानी दिखलावें तो लड़कोंमें यह आदत नहीं पड़ सकती। एक स्त्रीका वृत्तान्त है। सुलानेके पहले वह अपने बच्चेको सदा पिशाब करा लिया करती थी। उसने ठीक अन्दाजा लगा लिया था कि रातका फिर कब लड़केको पिशाब लगती है और वह उसी समय उसे सोतेसे उठाकर पिशाब करा देती थी। थोड़े दिनोंके बाद बच्चेको ऐसी आदत पड़ गई कि

न्यासोंके नामसे अपरिचित रहें, उतना ही सुन्दर है। देखा गया है कि इन उपन्यासोंके पंरमें पड़कर बच्चे पढ़ना लिखना भूल जाते हैं, ग्याना पीना भूल जाते हैं और हर वक्त इन्हीं उपन्यासोंके चक्रमें पड़े रहते हैं। कभी कभी तो इसका नतीजा बहुत ही बुरा होता है। मेरे एक मित्रको गेंद्यारी और नित्यस्मी उपन्यासोंका बड़ा शौक था। वे प्रायः इसी तरहके उपन्यासोंमें लगे रहते थे। धीरे २ उन्हें उपन्यासकी गेंद्यारीका भूत इस तरह सवार हुआ कि वे गेंद्यारी करनेपर उतारू हो गये। चट उन्होंने अपना बश बदला और मूर्खिया पुत्रिस बनकर एक आदर्शके घर जाकर उम्र डगाने भमकाने लगे। उमने चुपकेसे अपने नोकरों भेजा और बुध्दमका बुताया। हजरत बकलू गये, मुकरमा बुता और गान मागलक जलपानेकी हवा खाने लह।

शिखा दुनेम म नः एक बानका मद्रा
 गान मद्रा। मन्गनका मन्गनका नाक है।
 मन्गनका मन्गनका मन्गनका मन्गन है।
 मन्गनका मन्गनका मन्गनका मन्गन है।

पड़ा या सुराहीको दिखाकर घतला दिया कि उसमें से ले लो। लड़केने जल उड़ेला, घड़ा नहीं सम्हला। सबका सब जल वह गया या सुराही हाथसे छूट पड़ी और टूट गई। एहणीने बट लड़केको एक चपत जमा दी। इस तरह का व्यवहार सदा अनुचित है। इस तरहकी बातोंसे माताओंको सदा सावधान रहना चाहिये। बाइकोको इन बातोंका ज्ञान कहाँ। इससे अनेक तरहकी विपत्तियों संभावना रहती है। बहुधा देखा गया है कि इस तरह लड़के सारे दिन भीगते रहते हैं, घटों या बाल्टियोंसे जल निकाल निकालकर कुछ अपने बदनपर दाहते हैं और कुह गिराते हैं।

मातापिता असावधानीसे भीगा कपड़ा बालककी बदनपर रहजाता है। उससे कभी कभी प्राणपातक बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। उस समय मातापिता अपनी असावधानीका विचार न कर ईश्वरको जानकी होती है। उस तरह मातापिता साधारण असावधानीसे कितनी आसक्त और मिरर आसक्त होती है।

दर्शनोंसे जो ज्ञान हमारा साथ हमारा

१०६ माना नोदम भा गहना ना अपोध वास्तव
 आर्य भाषा १०७ माना और पिशाच करनेक
 'तय म' गह' जगाना । इमा मग्न सोने और
 १०८ क. अ. १०९ है याद मानाय मिथ्या स्नेह-
 ११० १११ न ११२ क. ११३ न ११४ क. ११५ क. ११६ क. ११७ क. ११८ क. ११९ क. १२० क.
 १२१ क. १२२ क. १२३ क. १२४ क. १२५ क. १२६ क. १२७ क. १२८ क. १२९ क. १३० क.
 १३१ क. १३२ क. १३३ क. १३४ क. १३५ क. १३६ क. १३७ क. १३८ क. १३९ क. १४० क.
 १४१ क. १४२ क. १४३ क. १४४ क. १४५ क. १४६ क. १४७ क. १४८ क. १४९ क. १५० क.
 १५१ क. १५२ क. १५३ क. १५४ क. १५५ क. १५६ क. १५७ क. १५८ क. १५९ क. १६० क.
 १६१ क. १६२ क. १६३ क. १६४ क. १६५ क. १६६ क. १६७ क. १६८ क. १६९ क. १७० क.
 १७१ क. १७२ क. १७३ क. १७४ क. १७५ क. १७६ क. १७७ क. १७८ क. १७९ क. १८० क.
 १८१ क. १८२ क. १८३ क. १८४ क. १८५ क. १८६ क. १८७ क. १८८ क. १८९ क. १९० क.
 १९१ क. १९२ क. १९३ क. १९४ क. १९५ क. १९६ क. १९७ क. १९८ क. १९९ क. २०० क.

२०१ क. २०२ क. २०३ क. २०४ क. २०५ क. २०६ क. २०७ क. २०८ क. २०९ क. २१० क.
 २११ क. २१२ क. २१३ क. २१४ क. २१५ क. २१६ क. २१७ क. २१८ क. २१९ क. २२० क.
 २२१ क. २२२ क. २२३ क. २२४ क. २२५ क. २२६ क. २२७ क. २२८ क. २२९ क. २३० क.
 २३१ क. २३२ क. २३३ क. २३४ क. २३५ क. २३६ क. २३७ क. २३८ क. २३९ क. २४० क.
 २४१ क. २४२ क. २४३ क. २४४ क. २४५ क. २४६ क. २४७ क. २४८ क. २४९ क. २५० क.
 २५१ क. २५२ क. २५३ क. २५४ क. २५५ क. २५६ क. २५७ क. २५८ क. २५९ क. २६० क.
 २६१ क. २६२ क. २६३ क. २६४ क. २६५ क. २६६ क. २६७ क. २६८ क. २६९ क. २७० क.
 २७१ क. २७२ क. २७३ क. २७४ क. २७५ क. २७६ क. २७७ क. २७८ क. २७९ क. २८० क.
 २८१ क. २८२ क. २८३ क. २८४ क. २८५ क. २८६ क. २८७ क. २८८ क. २८९ क. २९० क.
 २९१ क. २९२ क. २९३ क. २९४ क. २९५ क. २९६ क. २९७ क. २९८ क. २९९ क. ३०० क.

३०१ क. ३०२ क. ३०३ क. ३०४ क. ३०५ क. ३०६ क. ३०७ क. ३०८ क. ३०९ क. ३१० क.
 ३११ क. ३१२ क. ३१३ क. ३१४ क. ३१५ क. ३१६ क. ३१७ क. ३१८ क. ३१९ क. ३२० क.
 ३२१ क. ३२२ क. ३२३ क. ३२४ क. ३२५ क. ३२६ क. ३२७ क. ३२८ क. ३२९ क. ३३० क.
 ३३१ क. ३३२ क. ३३३ क. ३३४ क. ३३५ क. ३३६ क. ३३७ क. ३३८ क. ३३९ क. ३४० क.
 ३४१ क. ३४२ क. ३४३ क. ३४४ क. ३४५ क. ३४६ क. ३४७ क. ३४८ क. ३४९ क. ३५० क.
 ३५१ क. ३५२ क. ३५३ क. ३५४ क. ३५५ क. ३५६ क. ३५७ क. ३५८ क. ३५९ क. ३६० क.
 ३६१ क. ३६२ क. ३६३ क. ३६४ क. ३६५ क. ३६६ क. ३६७ क. ३६८ क. ३६९ क. ३७० क.
 ३७१ क. ३७२ क. ३७३ क. ३७४ क. ३७५ क. ३७६ क. ३७७ क. ३७८ क. ३७९ क. ३८० क.
 ३८१ क. ३८२ क. ३८३ क. ३८४ क. ३८५ क. ३८६ क. ३८७ क. ३८८ क. ३८९ क. ३९० क.
 ३९१ क. ३९२ क. ३९३ क. ३९४ क. ३९५ क. ३९६ क. ३९७ क. ३९८ क. ३९९ क. ४०० क.

गरीबोंके घरमें छोटी अवस्थामें ही गृहस्थी-
का भार बालिकाओंपर पड़ जाता है। कपड़ा
फोचना, बिछौना लगाना, रसोई बनाना, परो-
सना खिलाना आदि सभी काम उन्हें ही करना
पड़ता है। यह एक तरहसे उचित भी है। माताको
चाहिये कि प्रत्येक कामकी देखरेख करती रहे
कि बालिका सब काम ठीक तरहसे करती है या
नहीं। भोजन साफ बनाती है या नहीं, परोस-
नेमें सफाई रखती है या नहीं। यदि बीचमें
किसीने कोई चीज मांगी तो ठीक अन्दाजसे
देती है या नहीं। एक आदमीके घरकी हाल है।
उनके बड़े भाईकी स्त्री जब कभी रसोइयां बनाने
जाती घरमें कुहरान मच जाता। कारण उनका
फूहड़पन था। अनेक बार देखा गया कि दालमें
कोयलेका टुकड़ा या राखी अवश्य पड़ी रहती
थी। यदि होंगसे दाल छौंकी गई है तो कच्चे
होंगके टुकड़े इधर उधर तैर रहे हैं। दालको
छानकर अलग कर लीजिये और पानी अलग।
इसका एकमात्र कारण यही था कि बालकालमें
उनकी माताने ध्यान नहीं दिया था कि वह
घरका कामकाज किस तरह करती ~

सदा ध्यान रखा जाय कि वे उस कामको किस तरह करते हैं। चाहे कितना भी साधारण काम क्यों न हो माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बच्चा काम सुन्दरतासे करता है। जिस तरह सुन्दर लिखना देखकर चित्त प्रसन्न रहता है उसी तरह सुन्दर रीतिसे बालकोंको काम करते देखकर भी लोगोंका चित्त प्रसन्न रहता है। चाहे बच्चा ग्लास भरा पानी ही क्यों न छाता हो, माताको देखना चाहिये कि ग्लास साफ है, उसमें मिट्टी नहीं लिपटी है, लड़का पानी गिराते नहीं धजता है।

हमारे कहनेका अभिप्राय यह है कि बच्चोंसे जो कुछ काम लिया जाय वह पूरी सावधानीसे कराया जाय जिससे उसमें किसी तरहकी कमी न रह जाय। प्रायः देखा जाता है कि परकी लड़कियां भाड़ू देती हैं तो कोने अंतरेका मेला ज्योंका त्यों पड़ा रह जाता है। माताको इस तरहकी अपूर्णतासे बालिकाको बचाना चाहिये। इस तरहकी आदत बालकालसे ही पड़ जानेपर फिर यहिणी पदका प्राप्त होकर वह घरको माफ, सुन्दर और सुथरा नहीं रख सकेंगी।

गरीबोंके घर्ने लोटी अवस्थामें ही रहस्यो-
का भार पालिकाओंपर पड़ जाता है। कपड़ा
फेंकना, बिछौना लगाना, रस्तेई बनाना, परो-
सना खिलाना आदि सभी काम उन्हें ही करना
पड़ता है। यह एक तरहसे उचित भी है। माताको
चाहिये कि प्रत्येक कामकी देखरेख करती रहे
कि बासिका सब काम ठीक तरहसे करती है या
नहीं। भोजन साफ बनाती है या नहीं, परोस-
नेमें सजाई रखती है या नहीं। यदि बीचमें
किसीने कोई चीज मांगी तो ठीक अन्दाजसे
देती है या नहीं। एक आदमीके घरकी हाल है।
उनके बड़े भाईकी स्त्री जब कभी रस्तेइयां बनाने
जाती घर्ने कुहरान मच जाता। कारण उनका
फूहड़पन था। अनेक बार देखा गया कि दालमें
कोयलेका टुकड़ा या राखी अवश्य पड़ी रहती
थी। यदि होंगसे दाल छँकी गई है तो कच्चे
होंगके टुकड़े इधर उधर तैर रहे हैं। दालको
छानकर अलग कर लीजिये और पानी अलग।
इसका एकमात्र कारण यही था कि बालकालमें
उनकी माताने ध्यान नहीं दिया था कि वह
घरका कामकाज किस तरह करती हैं। उस

अवस्थामें, माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बालिका काम कर नहीं रही है बल्कि काम करना सीख रही है। इसलिये बालिकामें जो जो कमी दिखलाई दे उसे ठीक करते जाना ही माताके लिये उचित है क्योंकि बालिकाका भविष्य जीवन इसीपर निर्भर करता है।

साथ ही माताको उचित है कि लड़कोंकी सफाईपर भी विशेष ध्यान दे। हमसबोंमें चलनसी हो गई है कि घच्चे धूलमिट्टीमें लोटा करते हैं, मातायें इसपर विशेष ध्यान नहीं देती। यदि कुछ कहा भी गया तो सीधा उत्तर दे देती हैं कि अभी घच्चा है, धूलमिट्टीमें लोटपोट कर पोट्ट होगा। कितनोंका तो यह विचार है कि इससे लड़कोंकी घदन गठीली होती है। पर यह बात किसीके ध्यानमें नहीं आती कि इससे बालकोंमें गन्दगीकी आदत पड़ जाती है। साफ रहनेका मूल्य वे नहीं सीखते। माताको उचित है कि जरासा भी मैला लगे तो तुरन्त साफ कर देना चाहिये और बालकको समझा देना चाहिये कि गन्दगी बुरी चीज है, साफ

रहनेसे ईश्वर खुश रहता है। इस तरह धीरे धीरे उनकी आदत पड़ जायगी और वे गन्दगीसे बचने रहेंगे। एक चमेलकी घरकी हाल है। उन्हें लड़कोंकी सफाईका बहुत अधिक ध्यान रहता है। वे अपने बच्चोंको सदा अच्छा कपड़ा पहनाकर रखने हैं। पूछनेपर उन्होंने कहा कि इस तरह लड़के मैली जगहपर बैठना नहीं चाहते और गन्दगीसे बचते रहते हैं। क्या ही अच्छा उपाय है। इस तरह माताको सदा सावधानीसे देखना चाहिये कि बालिका कपड़ा तथा बदनकी सफाई पूरी तरहसे रखती है।

धर्मकी शिक्षा

पिता तथा माताकी असावधानीके कारण हिन्दू समाजमें धार्मिक शिक्षाका इतना अभाव हो गया है और होता जा रहा है कि वर्णनके बाहर हैं। हमारे यहांके लड़के ईश्वर प्रार्थना तो दूर रहा, गुरुजनोंको प्रणाम करना भी बेमतलब और धेकार समझते हैं। दिनमें दो बार ईश्वरका नाम लेना भी उन्हें बिल्कुल मालूम होने लगता है। सारी उमर गंवाकर भी हम यह नहीं जान पाते कि हमारा धर्म क्या है और

सनातनधर्म किस चिड़ियाका नाम है। सारा उमरमें जो कुछ हम सीखते हैं वह यह है कि हिन्दू धर्ममें कुछ नहीं है, उसमें केवल बखेड़ेबाजी है, धर्म एक लंगो बात है, संध्या पूजा में व्यर्थ समय नष्ट होता है। नाक दबाकर ऊपर नीचे सांस खींचनेसे क्या लाभ।

इसलिये माताओंको उचित है कि बालकालसे ही वे बालकोंको धार्मिक शिक्षा देना आरम्भ कर दें। सबसे पहले वे बालकोंको गुरुजनोंको प्रणाम करना सिखावें। जिससे प्रातःकाल उठकर बालक घरके सभी बड़े बुढ़ोंको प्रणाम करें। अतिथि अभ्यागतोंको प्रणाम करें। इसके बाद जरा और बड़े होनेपर मातायें उन्हें देवी देवताओंके उत्तम उत्तम ललित भजन याद कराकर सुबह, शाम उसका पाठ करावें। अपने देशके महापुरुषोंके जीवनचरित्रकी कहानीके रूपमें उन्हें सुनावें। उपवास, व्रत तथा देवताओंकी पूजाका महत्व बतलावें, पुराणोंमेंसे किस्से कहानियां निकाल निकालकर उन्हें सुनावें कि अमुक व्रतसे अमुक आदमीको ऐसा फल मिला था। अमुक काम न

करनेसे अमुक राजाको अमुक संकट भेलना पड़ा था। इस तरह कोमल मति बच्चोंके हृदयपर बालकालसे ही धर्मका संस्कार डालना चाहिये। धार्मिक शिक्षाका अभाव ही है कि बच्चे प्रायः वहकानेमें पड़ जाते हैं और दूसरे धर्मोंको स्वीकार कर लेते हैं।

धार्मिक प्रभाव प्रत्यक्ष उदाहरणों द्वारा अधिक पड़ सकता है। जैसे रास्तेमें चले जा रहे हैं और कोई लंगड़ा, लूला या कोढ़ी मिल गया तो माता उसे दिखलाकर बच्चेको समझा देती है कि इसने ईश्वरका अनादर किया और उसीका यह फल भोग रहा है। बच्चोंको समझाना चाहिये कि तुम्हारे सभी कामोंको ईश्वर देखता है, जो कुछ भला धुरा तुम करोगे उसका फल वह तुम्हें अवश्य देगा। यदि बच्चा किसी कीड़े मकोड़ेको तंग कर रहा है तो माताको उचित है कि बच्चेको इससे रोके और बतलावे कि इस तरह दीन दुखियों और कमजोरोंको तंग करना महापाप है। इस तरह बच्चोंके हृदयमें दयाका भाव जगावे।

जहां तक हो सके लड़कोंको सच बातें

धीरे धीरे प्रेमके साथ समझा देनी चाहिये । पर यदि आवश्यकता पड़े तो दण्ड देना भी अनुचित नहीं है । जिसने अपनी माताके हाथोंका मार खूब खाया है उसे उसका मीठा फल आज मालूम होता होगा । उसमें वह मधुरता, वह स्निग्धता रहती है कि जिन्हें उसका सुख नहीं बदा है उन्हें अभागा कहा जा सकता है । पर इससे हमारा यह अभिप्राय नहीं है कि बच्चेको घात घातमें पीटना ही उचित है । जहां तक हो इससे बच्चोंको बचाना चाहिये । बहुतों देखा गया है कि मातायें वर्ष डेढ़ वर्षके बच्चोंको भी पीटपाट मचाना शुरू करती हैं । यह आदत बड़ी खराब है । इस बातको स्वीकार किया जा सकता है कि माता यदि ताड़ना देती है तो हर तरहसे छाचार होकर ही और बच्चोंके कल्याणकी कामनासे ही वह ऐसा करती है । पर क्या इससे भी बढ़कर कोई कठोरता हो सकती है कि एक वर्षके छोटे बच्चेके पीठका पूजा शुरू कर दी जाय । इसमें एक दोष और भी है । छोटेपनसे ही मार खानेके आदि हो कर बच्चे बेहया हो जाते हैं । फिर बड़े होनेपर

उन्हें मारका कुछ भी असर नहीं होता । कभी कभी इससे अनेक तरहके नुकसान हो जाते हैं जिसके लिये माता पिताको जन्म भर पछताना पड़ता है । कभी कभी ऐसा भी देखनेमें आया है कि क्रोधवश माताने लड़केको थप्पड़ दो थप्पड़ मार दिया पर बादको चित्त शान्त होने पर उसीके लिये रोया है ।

जहांतक हो सके लड़कोंके हृदयमें स्नेह जनित भयका ही संचार करना चाहिये । इससे लड़कोंका अधिक कल्याण हो सकता है । एक स्त्रीकी बात है । उसके घूरकर देखनेका ही इतना अधिक असर होता था कि उसके हाथकी मार भी वह काम नहीं कर सकता था । एक बार उसी स्त्रीने अपने पुत्रको एक थप्पड़ मारा । बालक भयके मारे सड़नेके नीचे जा छिपा । जिस समय उस स्त्रीने उस बालकको चौकीके नीचेसे खींच कर निकाला तो वह बच्चा डरके मारे कांप रहा था । उसे हिम्मत नहीं होती थी कि वह आंख उठा कर माताकी ओर देख सके । रोता रोता वह अपनी माताके वदनमें चिपट गया । उस समयसे लड़का घुराईकी ओर

भूकनेसे सदा दूर रहा। देखा गया है कि मातायें छोटे छोटे बालकोंको लकड़ीके चेलोंसे पीटती हैं। इससे लड़कोंके हृदयसे भय जाता रहता है। जितनाही अधिक मार उन्हें पड़ती है उसनेही वे और भी विगड़ते जाते हैं। वे एक तरहसे घेहया हो जाते हैं। उन्हें मार पीट या डाट डपटकी फिर कोई परवा या भय नहीं रह जाता। ऐसी मातायें भी अन्तमें निराश हो जाती हैं और कहती हैं:—अब क्या करें, मार पीट कर तो थक गईं, पर कुछ लाभ नहीं हुआ। क्या अब प्राण ही इसके लूँ।

ऐसी माताओंसे कहता हूँ कि, जननी! आप सच्चे रास्तेको भूल गईं हैं। आपने इस उपायसे सुधार करना चाहा वह बड़ी भारी भूल को। आपके हाथमें मातृस्नेह रूपी जा सत्यसे बड़ा हथियार है उसीका प्रयोग कीजिये। जिस उपायका आपने सहाग लिया है उससे लड़केका सुधार नहीं हो सकना। बेंतपर बेंत उसकी पीठ पर टूटेंगे पर वह दिनपर दिन विगड़ता ही जायगा। एक बार भी आपने लड़केके पीठपर चाटकी ध्या दे दी और उसने उसका आज्ञा

नाइश कर उसे बरदास्त कर ली फिर आप जितनी बार उसपर आजमाइश कीजिये कुछ असर नहीं करेगा, उल्टे आपका हाथ पिरावगा । एक लड़केकी हालत है । छोटेपनसे ही उसके घर-वालोंने उसे बुरी तरह डाटना डपटना और मारना पीटना आरम्भ किया था । इस समय उसकी अवस्था प्रायः अठारह वर्षकी है । इस समय भी डाटना डपटना उसी तरह कायम है । लड़का एकदम हाथके बाहर हो गया है । बुराइयोंकी खान हो गया है । जितना भी डाटिये, मारिये उसे कोई परवा नहीं, वह उसी तरह अपने मनका काम करता रहता है । इस तरह असावधानी करनेसे लड़कोंका भविष्य एकदम बिगड़ जाता है ।

यदि बच्चा कोई अपराध करता है और माता उसे ताड़ना देना चाहती है तो जरा भर ठहर कर उसे विचार कर लेना चाहिये कि वह लड़केको क्यों पीटने जा रही है । लड़केके आचरणसे उसे क्रोध हो आया है या लड़केका चरित्र बिगड़ते देखकर वह उसे सुधारना चाहती है । यदि क्रोधके वश होकर उसने अपने हृदयकी

कमजोरी प्रगट की है और स्वयं अपराधिनी है तब जो व्यक्ति स्वयं अपराधी है वह दूसरोंको दण्ड कैसे दे सकता है और यदि दण्ड दे तो उसका असर ही क्या पड़ सकता है । पर यदि बच्चे के चाल चलनको सुधारनेके लिये माता ताड़ना देने चलती है तो वह देखेगी कि पीटनेकी आवश्यकता ही नहीं है । स्नेह जनित भयसे ही वह काम चञ्चल सकता है ।

माताको सदा इस बातपर ध्यान रखना चाहिये कि बच्चेकी उमर ज्यों ज्यों बढ़ती है वह सुशील होता जाता है । बालकको सुशील और शिष्टाचारी बनानेकी सदा कोशिश करनी चाहिये । इस बात पर प्रायः माता पिता ध्यान नहीं देते । प्रायः देखनेमें आता है कि यदि पिताका काइ मित्र या काइ आगन्तुक आकर बैठ गया या कुछ पूछने लगा तो बच्चे घेमनका इधर उधर ताकने लगते हैं और उनकी बातोंकी काइ परवा नहीं करते । माताको शिष्टाचारकी साथ सवसे पहले देनी चाहिये । इससे लंगोंका बच्चोंके प्रति अनुराग बढ़ता है और बहुत बातोंमें सुभीना होता है ।

मेरे एक मित्र हैं। उनकी एक छोटीसी १॥ वर्षकी लड़की है। उनके यहां जब को जाता है तो सबसे पहले वह बालिका सामने खड़ी होकर नमस्कार करती है। बैठने पर तश्तरीमें पान इलायची लेकर आती है और सबको देती है। फिर अपनी गुड़ियोंको लेकर आती है और आनेवालोंके साथ खेलती भी है। यदि उसके पिता (मेरे मित्र) घरपर नहीं हैं तो आवाज मारते ही वह उत्तर देती है "बाबूजी नहीं हैं। आपका क्या नाम है।" एक दिन की बात है मैं उनके घर गया। मेरी तबीयत कुछ उदास थी। मैंने उनसे घूमने चलनेके लिए कहा। उस समय वे किसी मिहमानकी इन्तजारी कर रहे थे। घरमें नौकर भी नहीं था। मैंने चलनेके लिये हठ किया। अन्तमें उस अवोध १॥ वर्षकी बालिकाके ऊपर आनेवाले मेहमानके स्वागतका भार सौंपकर हम लोग घूमने गये। लौटकर आये तो देखा कि उनके (मित्रके) मेहमान जलपान आदि करके निश्चिन्त बैठे हैं।

इससे मनको कितनी प्रसन्नता हुई। मैंने

ही मन मेंने उनकी गृहिणीकी प्रशंसा की और कहा कि यदि हमारे देशमें ऐसी ही मातायें उत्पन्नहों तो इस देशका उद्धार शीघ्र हो सकता है। कितना भी चित्त उदास क्यों न रहे, वहां चला जाता हूं तो लड़कीके साथ घंटा आधा घंटा खेलकर ही तबीयत प्रसन्न हो जाती है। इस तरह शिष्टाचारकी जो शिक्षा बालकको छोटेपनमें दे दी जाती है उसकी दिन पर दिन बढ़ती होती रहती है। बालक चरित्रवान होता है और कुलकी मर्यादाको बढ़ाता है।

प्रायः देखनेमें आता है कि माताके अधिक स्नेहके कारण बच्चे जिद्दी हो जाते हैं। इससे माताको सदा सावधान रहना चाहिये। शिक्षनेका यह अभिप्राय नहीं है कि माताको अपनी सन्ततिके प्रति स्नेह नहीं करना चाहिये। स्नेह ही एक चीज है जिसके महारंगे बालक इस संसाररूपी अगाध सागरको पार करनेकी योग्यता प्राप्त करता है। पर उस स्नेहका प्रयोग युगे तर्हसं न होने दे।

एक परिवारकी दान है। अधिक उमरमें

यहस्वामीको एक पौत्र हुआ। पौत्रपर विशेष स्नेह होता है। लड़का जो मांगता था दादाजी दे देते थे। धीरे धीरे वह इतना जिद्दी हो गया कि यदि मुंहमांगी चीज उसे नहीं मिलती थी तो वह रोने पीटने लगता था और डेवढोपर अपना सिर पटकने लगता था। उसे सलाई के साथ खेलनेकी बुरी आदत थी। एक दिन लड़का सलाई लेकर खेल रहा था। दादाजीको नोद आ गई। बच्चा सलाई रगड़ता और फेंकता जाता था। दैवात् एक सलाई उसके कुर्तेपर पड़ गई और कुर्ता जल उठा। दादाजी-के उठते उठते कपड़ेकी आग बच्चेको लेकर ही बुझ गई। घरमें कुहराम मच गया। जरासा लापरवाही और अदूरदर्शिताका यह फल हुआ। इसलिये स्नेहमयी माताको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि स्नेहके कारण बालकका अहित तो नहीं हो रहा है।

सदा इस बातको स्मरण रखना चाहिये कि हमारा, हमारे घरका तथा हमारे देशका भविष्य इन बच्चों पर ही निर्भर करता है। बालिकाओंकी जिम्मेदारी इससे भी अधिक

हे । आज जो अवोध बच्चे हैं वही कल समाज के नेता होंगे, विचारक होंगे, शिक्षक होंगे तथा धर्मगुरु होंगे । इसलिये इनकी देखरेख हमें खेल-वाड़के माफिक नहीं समझनी चाहिये । उनका इस संसारमें केवल इसलिये जन्म नहीं हुआ है कि केवल माता पिता उन्हें प्यार करते रहें और वे उनके मनोरंजनकी सामग्री बने रहें ।

इस संसारके रंगमंचपर उन्हें क्या क्या नाटक खेलना होगा इसकी शिक्षा उन्हें घरमें ही मिलनी चाहिये । माताकी गोदमें ही बालक भला बुरा सब तरहकी जानकारी हासिल कर सकता है । उसी गोदमें रहकर बहड़ाकू, चोर, लूटेरा और पापिष्ट हो सकता है, अनेक तरहकी कुमार्गमें भेजानेवाली वृत्तियोंका दास बन सकता है, अनेक तरहकी बुराइयां सोच सकता है और उसी माताकी गोदमें बालक सदाचारी धर्मात्मा, मन्त्रा नपम्बी धर्मात्मा हो सकता है । उसी माताकी गोदमें महात्मा गांधी, लोकमान्य तिलक, स्वर्गीय गोम्वले पले हैं और उसी माताकी गोदमें वे लोग भी पले हैं जिनके

हैं। यह सब बातें माताओंकी देखरेखपर निर्भर करती हैं। इसीसे कहा जाता है कि “एक अच्छी माता सैकड़ों शिशुकोंके बराबर है, वह परिजनोंके मनको खींचनेके लिये चुम्बक पत्थर तथा उनकी आंखोंके लिये ध्रुवतारा है।”

गृहिणीको सन्ततिते स्नेह अवश्य करना चाहिये। पर इस बातका सदा ख्याल रखना चाहिये कि हमारे स्नेहके कारण वे खराब तो नहीं हो रहे हैं, उनमें कुटेव तो नहीं पड़ रही है। कोई कोई मातायें पुत्र शोक और दुःखसे आतुर होकर बचे हुए बालकोंको इतना अधिक स्नेह करने लग जाती हैं कि उस स्नेहका कहीं अन्त नहीं दिखाई देता और लड़का चौपट हो जाता है। एक स्त्रीके दो लड़के थे। अभाग्यवश बड़े लड़केका स्वर्गवास हो गया। शोकातुरा माताका छोटे लड़केके प्रति इतना अधिक अनुराग बढ़ गया कि वह जो कुछ चाहता करता। माता उसके काममें कभी भी दखल नहीं देती। जब जितना रुपया चाहता घरमें मांग ले जाता। मा गहने बेचकर खुशी खुशी रुपये उसकी मुट्ठी में रख देती। इस तरहकी स्वच्छदन्ता पाकर

उसमें अनेक तरहकी बुरी आदतें पड़ गई
और वह चौपट होगया ।

इस तरहके स्नेहका फल बड़ा ही खराब
होता है । लड़के जुआड़ी, चोर और लंपट
हो जाते हैं और वंशकी मर्यादा बिगाड़ते हैं ।
इसलिये माताओंको इससे सदा सावधान रहना
चाहिये ।



सोलहवां अध्याय

स्त्रीरोग चिकित्सा

योनि रोग

वैद्यक शास्त्रमें प्रायः बीस प्रकारके योनि-रोग बतलाये गये हैं।

(१) चतु तथा प्रकृतिके अनुसार प्रति-दिनके भोजनमें विचार न करनेसे वायु कुपित हो जाता है। इससे योनिमें धीमी धीमी दर्द होती है। ऊंची नीची जगह सोनेसे, कुसमय प्रसंग करनेसे, तथा अधिक प्रसंगसे वायु कुपित हो जाता है और स्त्रियोंके शरीरमें अनेक तरहके रोगोंको उत्पन्न कर देता है।

(२) अत्यन्त प्रसंगसे स्त्रीकी योनिमें सूजन हो जाती है। कभी कभी दच्चेदानी भी सूज जाती है और गर्भाधानके समय स्त्रीको अतिशय कष्ट होता है। दच्चेदानीका सुंह हो जाता है। इससे मासिक धर्मके समय कष्ट होता है। मासिक धर्मका गन्दा रक्त जो भांति निकल नहीं जाता। इससे अनेक तरहके रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(३) पतिकी अवस्था अधिक हो और पत्नीकी कम अर्थात् पत्नी गर्भाधानके योग्य न हो तो उस स्त्रीके साथ प्रसंग करनेसे उसके शरीरका वायु कुपित हो जाता है। उसके गर्भाशयमें दर्द होता है और स्त्रीको अनेक तरहके रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(४) खान पान तथा प्रसंगका समय ठीक न रखनेसे स्त्रीका रज कुपित हो जाता है। इससे मासिक धर्मके समय स्त्रीको घड़ी पीड़ा होती है।

(५) कुसमय तथा कुआसन प्रसंग करनेसे, प्रातःकाल प्रसंग करनेसे, स्त्रीकी इच्छाके विरुद्ध प्रसंग करनेसे वायु दूषित हो जाता है। इस दशामें यदि गर्भ रह जाय तो बालककी मृत्यु पेटमें ही हो जाती है।

(६) भोजनके बाद ही प्रसंग करनेसे वायु थिगड़ जाता है। इससे गर्भाशयका मुंह टेढ़ा हो जाता है। इससे योनिको हड्डीमें घोर पीड़ा होने लगती है। तथा मन्द मन्द पीड़ा सदा बनी रहती है। इस तरहकी स्त्रीको कभी भी गर्भ नहीं रह सकता।

(७) गर्भवती स्त्रीको वायु उत्पन्न करने-
वाली दस्तुका अधिक सेवन नहीं करना चाहिये ।
इससे गर्भाशयका द्वार तंग हो जाता है और
शिशु बड़ी पीढ़ना होती है । कभी कभी प्राण-
नष्ट हो जाते हैं ।

(८) मासिक धर्मके समय वायु उत्पन्न
करनेवाली दस्तु नहीं खानी चाहिये और न
शयन करना चाहिये । इससे गर्भाशयका द्वार
तंग होता है । पेशाब करने समय स्त्रीको तक-
लीफ होनी है । कभी कभी प्रमेह आदि रोग
भी उत्पन्न हो जाते हैं ।

(९) अष्टांग विद्याके नियमों के अन्तर्गत
गर्भवती स्त्री मासिक धर्मके समय निम्नलिखित
काम करनेसे स्त्रीका वायु दूषित हो जाता है
और गर्भाशयको तंग दूषित हो जाती है ।
पतिलोम यह होता है कि गर्भाशयमें गया
हुआ दूध बाँध ताँदिलके बाल बाँध हो ऊपर
ऊपर लिखा जाता है । गर्भवती स्त्रीका
पतिलोम बाँध होना है ।

(१०) अष्टांग विद्याके नियमों के अन्तर्गत
गर्भवती स्त्रीका अङ्गुलीयों में भी दूध बाँधना
होना है ।

योनि का मुंह सीधा करके उसमें बांध दे । यह बत्ती सप्ताह भर बराबर धदलता जाय । इससे बहुत शीघ्र आराम होगा ।

वात दोषसे उत्पन्न होनेवाले योनिरोगके लिये निम्न लिखित औषधि उपयोगी है ।

खंभारी, त्रिफला, मुनक्का, कसौंदो, फालसा, पुनर्नवा, हलदी, दारुहर्षदी, काकनासा, (कौ-आठोंठो) सहचरी, सनावरी, आदिको दो दो मोला ले लो और इनका ककक बना डाले । इसके बाद उतना ही गायका घी मिलाकर चौगुने पानीमें उसे पकाये । जय सय पानो अन्न जाय तो घीको उतार लें । इसके संवनसे वात-के दोषसे उत्पन्न योनिके हर प्रकारके रोग दूर हो जायेंगे ।

यदि प्रसङ्गके समय योनिमें पीड़ा होती हो, अथवा शून्य मात्रमें योनिमें पीड़ा होती हो तो :—

एक छटांक हरे, एक छटांक पहेरा, एक छटांक आंवता, एक पाव नीमको छान, एक छटांक शनतुषर्षीको पनी, बरगपनकी पनी एक छटांक, गंडकी जड़ एक छटांक, मिट्टिर्चि

दिनोंमें हरा रत रहती है। उसके लिये निम्न लिखित उपचार करना चाहिये।

जामुनकी जड़की छाल, सफेद और लाल भटकरियाकी जड़की छाल, इन्हें बराबर मात्रामें ले और छतुके समय गायके दूधके साथ पीत कर तीन दिनतक सवेरे पीवे।

रजसे दूध रज

इसमें मासिकके समय रजसे चिकना रज निकलता है। रंग प्याजी होता है। नाभीमें अधिक पीड़ा होती है। इसमें:—

(१) नागकेसर, मदारकी जड़, लौंग, मेहड़ी, खरौटीकी जड़, गंगेरतकी छालको बराबर लेकर छूट डाले और मासिकके समय बकरीके दूधमें प्रातःकाल पिलावे।

(२) चीता, हरड, आंवला, सोंठ, निरिचका बराबर मात्रामें लेकर चूर्ण बनावे और बकरीके दूधमें पीतकर सेवन करावे।

हृदय रज रज रज रज रज

किसी किसी स्त्रीकी छतु थिगड़ जाती है और ठीक समयपर नहीं होती। इसमें स्त्रीको गर्भ तो नहीं हो रहता, तकलीफ और पीड़ा भी

अधिक होती है। इसके इलाजमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

काला जीरा, ककोड़ाका फल, सफेद जीरा, खुगसानी घबको बराबरकी मात्रामें लेकर कूट डालते और चावलके पानीमें ६ मासा पीसकर चतुके बाद बराबर सात दिनतक पीसकर पोये। भोजन केवल दूध भात करे।

योनिके अन्य रोग

किसी किसी स्त्रीकी योनिसे प्रसंगके समय अथवा हर समय पानीसा पसला पदार्थ निकलना करता है। ऐसी स्त्रीको कभी भी तृप्ति नहीं होनी और कामेच्छा सदा घनी रहती है। उसके त्रिये निम्न क्रिन्विन शोषधिका सेवन करना चाहिये।

स्याह जीरा, सफेद जीरा, ककोड़ाका फल, खुगसानी घबकी बराबर मात्रा लेकर चूर्ण बनाये। चतुके बाद तीन दिन तक ६ मासा दश चाबूकक पावनमें पीसकर पोये।

वेद १० कर्कश्य ४६०

बर्बाद के दूध जानेमें स्त्रियोंका पुरुषोंमें अधिक कष्ट होता है। पेट ऊँचा हो जाता है, गर्भाशयकी नसें मोटी हो जाती हैं। गर्भावक

धर्ममें गड़बड़ी होने लगती है, रक्त कम आते आते एकदम बन्द हो जाता है। वच्चेदानीका मुंह छोटा हो जाता है, योनिमार्गकी दीवारोंपर चर्बी छा जाती है, इससे कभी कभी वच्चेदानीका मुंह टेढ़ा हो जाता है या एकदमसे ढक जाता है। चर्बी अधिक बनने लगती है तो रजका बनना कम हो जाता है। इससे रजोधर्म बन्द हो जाता है। रजोधर्म ठीक तरहसे न होनेसे गर्भाशय और उसका मुंह साफ नहीं होता। स्त्रीके रजसे गर्भ धारण करनेकी शक्ति जाती रहती है। शरीर इतना स्थूल हो जाता है कि फिर स्त्रीसे परिश्रम नहीं हो सकता। इसके लिये:—

(१) काली मिर्चके वृक्षकी जड़, जीरा, त्रिकुटा, होंग, काला निमक, चित्रक आदि औषधियोंको बराबरकी मात्रामें लेकर कूट डालें और मट्टा अथवा दहीसे निकले पानीके साथ ६ मासा चूर्ण जौके रसमें मिलाकर दे।

(२) सोंठ, मिर्च, पीपल त्रिफला, सेंधा निमकको बराबर लेकर पीसे और कपड़छान कर डालें। और ६ मासतक इसका सेवन करे।

(३) दो तोले गोमूत्रमें एक तोला शहद मिलाकर दोनों वक्त उसका सेवन करे ।

(४) एक तोला शिफासा, पाचभर पानीमें हड़ियेमें रखकर पकावे । जब पानी जलकर छटांकरहजाय तब उतार लें । उसमें एक तोला शहद मिलाकर दोनों वक्त सेवन करे ।

रोग प्रद

श्वेत प्रदर या संकट धातुका गिरना स्त्रियोंके लिये सबमें बुरा रोग है । यह स्त्रियोंको प्रायः सभी अवस्थामें हो जाता है । इसके लिये मावधानीमें देया न करना प्राणघातक है ।

इस रोगमें पीड़ित स्त्रीको प्रसंग छोड़ देना चाहिये, उन कर्तुषोंका सेवन छोड़ देना चाहिये जिनसे कामकी इच्छा बढ़े और स्वच्छ दवाका सेवन करना चाहिये । इसके लिये निम्न लिखित दवाइयां उपयोगी समझी गई हैं :—

(१) मूत्र आंखोंका चार भागें चूर्ण एक तोला शहदमें मिलाकर दोनों वक्त खाटे ।

(२) एक भाग हर्ग, दो भाग बहर्ग और तीन भाग आंखवादी चूर्ण बनाकर ६ भागें प्रतिदिन दो गुणक शहदके साथ खाये ।

(३) ४ मासे विधारा और ४ मासे अत-
गन्ध दोनोंको पीसकर गायके दूधमें दोनों
समय सेवन करे ।

(४) भिण्डीकी जड़, सेमलकी मुसली,
और सफेद मुलसीको बराबर लेकर बुकनी बना
डाले और दूनी मिश्री मिलाकर चारमासाकी
मात्रामें दोनों समय दूधके साथ सेवन करे ।

लाल चौराईकी जड़, तवाशीर, रसौत इन
तीनोंकी बराबर मात्रा लेकर चूर्ण बनावे । प्रति-
दिन दोनों समय चार चार मासे शहदमें मिला
चावलके धोवनके साथ सेवन करे ।

(६) लोध, रसौत, दालचीनी और नाग-
केसरकी बराबर मात्रा लेकर चूर्ण बनावे । दोनों
समय मट्टेके साथ ४ मासा पीवे ।

(७) दूधके साथ शिलाजीतका सेवन करे ।

(८) शिलाजीतको त्रिफलाके चूर्णके साथ
मिलाकर गोली बना ले और चावलके धोवनके
साथ उसका सेवन करे ।

(९) गुलाबके जलमें खरल किया हुआ मूंगा
दो रत्ती और सीसेकी भस्म दो रत्ती मिलाकर
दोनोंको आमलेके शर्वतमें मिलाकर चाटे ।

यदि प्रदरकी पीड़ा पुरानी हो तो पहले जुलाब और घमनसे शरीरको हलका कर लेना चाहिये । तब दवाओंका सेवन करना चाहिये ।

प्रदर रोगके लिये मलहम

पद्याल, कमलगट्टाकी मींग, (उसके भीतरका हरा निकाल डालो) खारे और ककड़ीकी बीजकी मींग, शतावर, सीर, बिंदारीकन्द, ईलाकी जड़, इन सबकी बराबर मात्रा लेकर पीस डालो । नौ थार पानीसे धोये हुए घीमें उबो केटे और मलहम बनाये । इस मलहमको योनिमें लगाये, सारे शरीरमें मले और गिरमें लगाये । मलहम लगानेके पहले लिटकिरीके जलमें योनिको धो डालना चाहिये ।

प्रमूत मर, प्रमूत

म्रियोंके प्राणके लिये जोषम प्रमूतकी बीमारी होती है । प्रमूतकी बीमारीके निम्न-लिखित लक्षण हैं :-

प्रमूत म्रियोंका, मांसीका हो जाना, प्यासका अधिक लगना शरीरका भारी रहना, गुंठोंमें दृढ़ रहना शरीरका मूत जाना और दम्य अधिक होना ।

प्रसवके दूसरे या तीसरे दिन ज्वर हो जाता है। पहले गर्भाशयमें पीड़ा उत्पन्न होती है। इसके बाद सारे शरीरमें दर्द होने लगता है।

गर्भाशयमें सूजन आ जाती है। गर्भाशय सिकुड़ जाता है, उसकी दीवार ढीली हो जाती है। अगर बालकके उत्पन्न होनेके समय किसी कारणवश गर्भाशयकी दीवार हिल गई तो उसमेंसे पीव (पस) आने लगती है।

बालक पैदा होनेके बाद नारका कुछ हिस्सा अथवा गन्दा खून भीतर रह जानेसे भी यह बीमारी हो जाती है। नार या गन्दे रक्तके रह जानेसे विष पैदा हो जाता है और धीरे धीरे वह रक्त दोषके साथ सारे शरीरमें फैल जाता है।

इस बीमारीकी दवा करनेमें जरा भी असावधानी नहीं करनी चाहिये। क्योंकि अगर विष सारे वदनमें फैल गया तो फिर प्रसूताकी जिन्दगीसे हाथ धोना पड़ता है।

इन्द्र २. ८४

(१) दस मूलका गर्भाग्न काढ़ा पी मिलाकर पिलावे।

(२) दस मूलके काढ़ेको दूधमें पकाकर उसमें मिथ्री मिलाकर पिलावे ।

(३) दस मूलका काढ़ा ठंडा करके उसमें शहद मिलाकर पिलावे । इससे सूजन जाती रहती है । अगर ज्वरके साथ खांसी भी हो तो छोटी पीपरकी ३ रत्ती बुकनी भी काढ़ामें मिला देना चाहिये ।

(४) देवदारु, घच, कूट, पीपल, सोंठ, चिरायता, जायफल, कुटकी, धनिया, हरड़, गज-पीपल, कटेरी, गोखुल, हिंगुआ, कटाई, अतीस गिलोय, काकड़ासोंगी और कास्ताजीरा—इन दवाओंको १॥ माशे बराबरकी मात्रामें लेकर काढ़ा बनाओ । सात भाग पानी जला दो । फिर उतार कर धान लो । भूनी हिंग और सेंधा निमक उसमें मिलाकर प्रसूताको पिलाओ ।

(५) ढाई तोला गोखुल लेकर उसे कुचल डालो और आध सेर पानीमें उसे पकानेके लिये आगपर रख दे । सान हिस्सा पानी जल जाने पर उसें उतारकर धान लें । दटांकभर बकरीका दूध मिलाकर सान दिन तक दोनों समय प्रसूताको दें ।

(६) सोंठ और बैतराकी चुकनी पावभर, कच्ची दही आध पाव, छोटी पीपल आध पाव, धनुरेका बीज आध पाव, लेकर एक मिट्टीकी हांडीमें भरे और उसका मुंह अच्छी तरह ढंक दे । जमीनमें गह्वा खोदकर इसे गाड़ दे और ऊपर कंडेकी आगसे इसे फूंक दे । आठ पहर बाद इसे निकाले । फिर धूहरका दूध, बंगला-पानका रस और भंगराके रसमें क्रमशः आठ-पहरतक खलमें रगड़े । फिर पहलेकी भांति हांडीमें भरकर इसे पकावे और आठ पहर बाद निकालकर इसकी चुकनी बनाकर रख ले और इस प्रकार सेवन करे :—

(क) अगर कमर, पेट या छातीमें दर्द हो तो अदरकके ६ माशे रसमें इस दवाकी ३ रत्ती देनी चाहिये ।

(ख) खांतीके साथ कफ आता हो तो अदरकका रस ६ मासे, शहद ६ माशे, छोटी पीपल आधी, इन तीनोंको पीसे और दो रत्ती दवा इनमें मिला कर दे ।

(ग) अगर सन्निपात हो तो ६ माशे अदरकके रसमें एक पीपल और तीन रत्ती दवा

दे । पैरके तलवेमें अदरखका रस, जहसुनकर रस तथा जवाइन गरम करके मले ।

(घ) अगर सर्दी हो गई हो तो ३ माश शहदमें दो रत्ती दवा दे ।

(७) एक माशे लोहवानका सत और दो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे वासी मुंह एक गोली रोज खा ले ।

पसीना निकालना

जहां तक हो प्रसूताको बदन गर्म रखनी चाहिये और उसकी बदनसे पसीना निकलवाना चाहिये । पसीना निकालनेकी यह विधि काममें लानी चाहिये :—

(१) नीमकी भीतरकी छालका चुकनी बना लो । छालको तीन हांडियोंमें भरकर तीन अलग अलग चूल्होंपर चढ़ा दो । हांडीका मुंह ढक दो । जब पानी खूब खोलने लगे तब एक हांडी चूल्हेसे उतार लो । प्रसूताको निखरहरी (बिना विस्तरेकी) खाटपर सुलाकर हांडीको उसके सिरके नीचे रखकर उसका मुंह खोल दो । इस तरह एकके बाद दूसरी और तीसरी हांडीका भाफ प्रसूताके सिर और शरीरमें

लगाने दो । सिरसे कमर और कमरसे पैरकी ओर हांडी बराबर खसकाते जावो । इस प्रकार तीन दिन तक लगातार भाफ देते रहो । भाफ देते समय कमरा बन्द कर देना चाहिये जिससे शरीरमें हवा न लगने पावे ।

मांदिशके लिये तैल

काली मिर्च, निसोत, दालूणी, आकका दूध, गोबरका रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड़, कूट, लाल चन्दन, इन्द्रायनकी जड़, कलौंजी, हरताल, मैनसिल, कनैलकी जड़, चित्रक, काले-हारीकी जड़, नागरमोथा, वायविडंग, प्यार, सिरसकी जड़, कुंडेकी छाल, नींबूकी छाल, सतोंयकी छाल, गिलोय, धूहरका दूध, किरमालकी गिरी, खैरसार, बावची, बब, मालकांगनी, इन सबको दो दो टके भर ले । सींगी मुहरा चार टके भर, कड़ुवा तेल (सरसोंका तेल) चार सेर और गोमूत्र सोलह सेर ले । इन सबको कड़ाहमें चड़ाकर मधुरी आंचमें पकावे । गोमूत्र आदिके जल जानेपर जब केवल तेल रह जाय तो इसे उतार ले और छानकर रख ले । इसके मालिशसे प्रसूताकी सभी बीमारी दूर होती है ।

दूध और

जिस स्त्रीको पहले पहल लड़का पैदा होता है, उसके स्तनमें दूध देरसे आता है। अगर दूध निकलनेके पहले ही बच्चेका मुँह स्तनोंमें लगा दिया जाता है तो स्तनका सूरख बन्द हो जाता है। कितनी औरतोंके इतना अधिक दूध होता है कि बच्चा उसे पी नहीं सकता। यदि गारकर वह दूध निकाला न दिया जाय तो स्तनके भीतर वह जम जाता है। कितनी स्त्रियोंके स्तनकी गुठलियां इतनी कड़ी होती हैं कि बच्चा उनसे दूध खींच ही नहीं सकता। उनके दूध भी स्तनके भीतर जम जाते हैं। इससे स्तनोंमें रक्तका बहना रुक जाता है और स्तनोंमें सूजन आ जाती है।

इससे स्त्रीको जड़ेया घुखार आने लगता है। उसके हाथ पांव सिर और कमरमें दर्द होने लगती है। स्तनोंमें भी पीड़ा होने लगती है। इसके लिये निम्न लिखित दवा करनी चाहिये.—

(१) अगर कुचोंपर सूजन हो तो मकोय, गुलखेरू, गांखरू, विरवीसी, अफीम और गेरू

इन छहोंको एक एक माशा लेकर जलमें पीस दो और कुछ गरम करके लेप कर दो ।

(२) शीशमकी पत्ती हांडीमें पकाओ । जब पानी आधा रह जाय तो उसे उतार लो और उसीके गरम जलसे कुचके सूजनको धोवो ।

(३) इन्द्रायनकी जड़का लेप स्तनोंपर करो ।

(४) हल्दी और धनुरेके पत्तेका लेप करो ।

(५) लोहेको आगमें तपाकर जलमें छोड़ दो और फिर वही जल पिलाओ ।

(६) पहले पहल बच्चा देनेवाली स्त्रीके स्तनोंमें दूध आते समय बहूधा दर्द होने लगती है और सूजन आ जाती है । उस समय ८ माशे नौसादरको आधी छटांक जलमें धोलकर स्तनों पर लेप करना चाहिये । इससे पीड़ा भी दूर हो जाती है और यदि स्तनोंकी छुट्टी कड़ी रहती है तो वह भी नर्म हो जाती है । सूजनको भी नाश कर देता है ।

(७) अगर स्तनोंमें दूध अधिक आता हो तो कड़ूके बीज मसूर और जीराको सिरकेमें पीसकर स्तनोंपर लेप करो, दूध कम हो जायगा ।

मूर्छा

यह रोग स्त्रियोंमें बहुत ही साधारण है। हम लोग अज्ञानताके कारण उसके निदानकी परवा न कर भूत प्रेतके फेरमें इस तरह पड़ जाते हैं कि घरको ओझोंका घाड़ा घना देते हैं और स्त्रीके प्राण लेनेके दोषी बनते हैं। इस बीमारीमें रोगीके (१) सिरमें पीड़ा रहती है (२) आंखोंमें और भोंहोंमें पीड़ा रहती है (३) मन सदा उदास रहता है (४) एकांत वास अच्छा लगता है (५) कोई वस्तु अच्छी नहीं लगती (६) कलेजा सदा धड़का करता है, (७) डकार अधिक आती है (८) नस नसमें पीड़ा होती है (९) देह तनी रहती है। (१०) पेशाबका रंग बदल जाता है और अधिक होने लगता है।

इन सब उपद्रवोंके अतिरिक्त रोगी देव मन्दिरमें जानेसे भिन्नकता है। गाना बजाना सुनकर उसे मूर्छा हो जाती है अथवा वह रोने और चिड़चिड़ाहटने लगता है।

इस रोगका प्रधान कारण शोक और निर्वस्रता है। जिन स्त्रियोंके पति उनसे प्रेम नहीं

रखते और उस दुःखसे वे दुःखी हैं अथवा जिस स्त्रीका गर्भ पतन अनेक बार हो गया वा जो अधिक बच्चा देती है उसे यह रोग बहुधा हो जाया करता है। क्वारी लड़कियोंको भी यह रोग होता है पर यह जल्दी अच्छा हो सकता है।

इसका दूसरा रूप यह है :—

पेटकी बायीं तरफसे एक वाय गोला उठकर पेटतक पहुंचता है। वहांसे वह गर्दनकी तरफ जाता है। रोगीका दम घुटने लगता है। कितनी स्त्रियोंको दौरा होता है वे रोने व चिल्लाने लगती हैं, हंसती हैं, हिचकियां लेती हैं, ठंडी सांस भरती हैं। हाथ पांव चारों ओर फँकती हैं। बकती हैं। उनके दांत बैठ जाते हैं। चिल्लाना और हाथ पैरका पटकना घंटों जारी रहता है। आंखोंके सामने अंधेरा छा जाता है और रोगी थककर मूर्च्छित हो जाता है। कभी कभी शरीर इतना शिथिल हो जाता है कि लकवा मारनेके समान सुन्न हो जाता है। इस बीमारीमें जान जोखिम नहीं है पर यह बरसों सताती है।

उपाय (१) दौरेके समय गर्दन और छातीका

कपड़ा ढीला कर देना चाहिये खूब तेज हवा-
में रोगीको चारपाईपर लेटा देना चाहिये और
खूब सम्हाल रखनी चाहिये जिससे उसके
किसी अंगमें चोट चपेट न लग जाय । अमो-
निया सुंघाये । रेडो और ताडपीनका तेल गरम
पानीमें मिलाकर पिचकारी दे । ठंडा जल रोगी-
के मुंहपर और सिरपर छिड़के । दौरा न हो
तो तन्दुरुस्तीका उपाय करे । कब्ज हो तो जुलाब
दे । मासिक धर्मकी खराबीको दूर करे क्योंकि
इस बीमारीके होनेका यह भी एक कारण है ।
रोगीका जी किसी काममें लगाये । घरसे कहीं
दूर हटा दे । हाँग इस बीमारीमें बड़ी ही उप-
कारी सिद्ध हुई है ।

(२) पानके रसको दूधमें मिलाकर पिनाना
चाहिये ।

मासिक धर्मकी खराबी

मासिक धर्मका ठीक समयपर होना तन्दुरु-
स्तीके लिये अत्यन्त आवश्यक है । उन स्त्रियोंको
बहुत ही भाग्यवान समझना चाहिये जिनका
मासिक धर्म जिन्दगी भर ठीक तरहसे हुआ
है और उन्हें कोई तकलीफ नहीं हुई है ।

मासिक धर्मके रोग तीन तरहके होते हैं ।

खूनका बन्द होना

(१) स्त्रियोंको गर्भ रह जानेके बाद या ५० वर्षकी उमरके बाद मासिक धर्म नहीं होता अर्थात् योनिमार्गसे खून नहीं निकलता । यह ईश्वरका नियम है । यह बीमारी नहीं है । पर जिस उमरमें खून आना चाहिये उस उमरमें उसका बन्द हो जाना बीमारी है । इसका प्रधान कारण वे बीमारियां हैं जिनसे शुद्ध और पुष्ट खून बननेमें बाधा पड़ती है ।

इस बीमारीमें मासिक धर्म एक या दो बार होकर फिर बरसों नहीं होता । मुंहका स्वाद खराब रहता है । भूख कम लगती है । खराब चीजें खानेको जी चाहता है । नाँद कम आती है । दिलमें दर्द होता है । खराब दशामें रहनेसे भी यह बीमारी हो जाती है ।

योनिके दोष अथवा वच्चेदानीके न होनेसे भी यह रोग हो जाता है । योनि या वच्चेदानीमें किसी तरहका रोग हो जाता है ।

कभी कभी रक्त निकलनेके रास्तेको खराबीके कारण खून नहीं निकलता । वच्चेदानीका

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता परमासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेंकड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर यच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाह डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मद्यलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाव दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेमें दर्द होने लगता है। यच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टूटा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है । इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं ।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये । फिर वच्चेदानीकी परीक्षा करावे । पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है ।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे । ताकतके लिये जोहादि रस खिलावे । मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है । हलका जुलाब दे ।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और तिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना ।

(क) खून रुक जानेमें दर्द होने लगना है । वच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उमके रुंदा हो जानेमें खूनका निकलना रुक जाना है । खून जमा हो जाना

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कैं, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो जाता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद वच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, वच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद घन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता परमासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके घन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फोफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर वच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाह डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाव दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबियतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। वच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह घन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कैं, हिचकी और तिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द होता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द हाने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी तरह खराब न होने दे। रोगके बेगके आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

का रोग, प्रसवके बाद वच्चेदानीका यथान हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव, वच्चेदानीका उलट जाना, उसमें रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।
—रांगीको चित्त लेटावे। चलने-
। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता परमासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर वच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। वच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साध ही कैं, हिचकी और तिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो जाता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके बेगके समय आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

धन्तिम समयपर खून जाना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद वच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, वच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मंहु कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद घन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके घन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर घन्नेदानाकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सप्ताह हात कर देखे कि यह पाछानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। नाकनके सिये लोहादि रस खिलावे। मद्युतीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हनका जुप्ताय दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और बिगमें दर्दका होना, सुप्तीका रहना, तथीपनका गिरा रहना और मूत्रका कम जाना।

(क) मूत्र रुक जानेमें रुट होने लगना है। घन्नेदानाका भोजन या शक्करका मंहु घन्द हो जानेमें, अथवा उमके रुटा हो जानेमें मूत्रका निरुधना रुक जाता है। मूत्र जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कों, हिचकी और तिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो जाता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द हाने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद वच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, वच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीका चित्त लेटावे। चलने-फरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड्डिका पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर वच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाड डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। वच्चेदानीक भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कैं, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो जाता है। इससे बच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके बेगके समय आराम अधिक करे। बच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून आना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद बच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, बच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, बच्चेदानीका उलट जाना, उत्तमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर वच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेमें दर्द होने लगता है। वच्चेदानीक भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेमें, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेमें खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाना

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाय दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीक भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टूटा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाना है। खून जमा हो जाना

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कैं, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो जाता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके बेगके समय आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद वच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, वच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर वच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेमें दर्द होने लगता है। वच्चेदानीक भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टूटा हो जानेमें खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कँ, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके घाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके घाद कभी कभी खूनका निकलना घन्द हो जाता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द हाने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह घन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके घाद वच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, वच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून घन्द करनेवाली दवायें दे।

J

ii

i

नेमें चतुराईसे काम लिया गया है तो भोजन करनेवालोंकी उसमें खूब तृप्ति होती है।

हमें इस बातकी जरूरत नहीं है कि भोजनके वक्त चार किस्मकी तरकारी, दो किस्मके आचार, और रायते परसे जाय। हम चाहते हैं कि साधारणसे साधारण भोजन क्यों न हो, चावल, दाल, रोटी और एकही तरहकी तरकारी क्यों न हो पर यह बनाई इस तरहसे गई हो, परसी इस सफाईसे गई हो कि थाली सामने आते ही भोजन करनेवालेका चित्त प्रसन्न हो उठे और वह चाबले भोजन करे। इस साधारण भोजनको भी बढ़ियां और रुचिकर बनानेके लिये कई बातें देखनी पड़ती हैं। पहले, पानी अर्थात् किस पदार्थमें कितना पानी देना चाहिये। दूसरे, आंच अर्थात् किस चीजको घनानेके लिये कितनी आंचकी जरूरत है। तीसरे, ताव अर्थात् भोजनका सामान ठीक समयपर आंचपर चढ़ाये जाने हैं, ठीक तरहसे चलाये जाते हैं और ठीक, समयपर आंचपरसे उतारे जाते हैं। इन हिसाबसे हम भोजन तैयार करनेकी विधिको चार भागोंमें बांटते हैं १) उबालना (२) सेंकना

३) भूनना और (४) तलना ।

यहींपर दो शब्द और भी लिख देना चाहते हैं । एक तो यह कि निमक छोड़नेमें बड़ी सावधानीसे काम लेना चाहिये । खादिष्ट भोजनके लिये निमकका अन्दाजसे ढालना सबसे जरूरी है । निमककी मात्रा जरा भी कम घेसी हुई कि भोजनका सारा स्वाद जाता रहता है । दूसरे, भोजन आगपरसे उतारकर इस तरह नहीं रख देना चाहिये कि वह पानीकी तरह ठंडा हो जाय । भोजनके समयतक पदार्थ गरम रखना जरूरी है । इससे भोजनका स्वाद बना रहता है और शरीरको आराम पहुंचता है । ठंडा भोजन रोगका घर है ।

इतना लिखनेके बाद अब भोजन बनानेकी विधियोंका वर्णन कर देना जरूरी है ।

उबालना—उबालनेसे अन्नका सार अर्थात्

ताकत देनेवाला भाग पानीमें उतर आता है । उस जलको फेंक देनेसे अन्नका ताकत देनेवाला अंश खो दिया जाता है । पर उससे बचना जरूरी है । इसलिये उबालनेवाली चीजोंके लिये तीन तरहका बन्दोबस्त करना चाहिये ।

पिस्तान निकाल लो । कड़ाहीमें डेढ़ या दो सेर घी चढ़ाकर कड़कड़ावे । उसीमें आटा डालकर भूने । आंच धीमी रखे और पौनेसे आटा बराबर चलाता जाय । जिससे लगने न पावे । दूधका छौंटा देकर देखे कि छनसे बोलता है कि नहीं । छनसे बोलने लगे तो कड़ाही उतार लो । ढंढा होजानेपर गदेलीसे खूब फेंटे । जब पानीमें छोड़नेसे उतराने लगे तब समझ लो कि फेंटा गया । इसके बाद एक सेर मिश्रीका चूरा, दो तोला छोटी इलायचीके दाने डालकर लड्डू बनाता जाय और पिश्तेकी कतरन चिपकाता जाय ।

मिश्र मगदल

सामान—आधसेर सूजी, डेढ़पाव मूंग-की दालकी सूजी, आधपाव बेसन, दो सेर घी, सवा सेर मिश्री, छटांक पिश्ता, दो तोले इलायची, पांच घूंट गुलाबका इत्र

विधि—आधा घी कड़ाहीमें डालकर कड़कड़ावे । उसमें तीनों सूजी डालकर धीमी आंचमें भूने । खूब भुन जानेपर उतार लो और आधा घी उसीमें डालकर चला दे और परा-

अच्छर कर ले। इत्ती समय अदरत, अदरत का
म और छोटी, बड़ी इलायची का चूरा मिला दे।

इसके बाद डेगचीमें घों डालकर आग पर
भूने। छोंक डालकर भूने। फिर नीचे तेज-
ता बिछाकर कटहल, चावल, मेवा सब उत्तीमें
छोड़ दे और ऊपर फिर तेजपत्ता बिछा दे।
कटहलनेका पानी छोड़ दे। ऊपरसे नमक और
रेशे छोड़कर ढाक दे। मन्द आंचमें पकावे।
जब गल जाय तो उतार ले। चीनी छोड़-
कर चला दे और फिर सुंहवन्दकर थोड़ी
भुंके लिये उत्ती तरह छोड़ दे। आंच तदा
जब लगती चाहिये। इससे कोयलेपर पकाना
सबसे उत्तम है।

गिरीकी बर्फी

कच्चे नारियलको खुरचनीसे खुरच डाले।
फिर तीखेपर पीत डाले उतना ही कन्द
कर पीत ले। मधुर आंचमें दोनोंको भूने।
जब सुखी जा जाय उतार ले। बड़े चीनीकी
कड़ी वाशनी बना ले। गिरी और कन्द वाश-
नीमें छोड़ दे। ऊपरसे मेवा छोड़कर धालने
फेला दे। ऊपरसे धक लगा दे।

कोहड़ा पाग या पेठेका मुख्या

सामान—पेठे (रकसवा कुम्हड़ा) का गूदा सेरभर, चीनी दो सेर, चावजका आंटा तोला-भर, फिटकिरी तोलेभर, गुजराती इलायची आधा तोला ।

चाशनी—मुख्याके लिये एक तारा चाशनी होनी चाहिये ।

पेठेके छोटे छोटे टुकड़े घनाकर खूब मजेमें काच डाल और ठंढे पानीमें भिगा दे । सय टुकड़ोंका गोद डालनेपर फिटकिरी और चावलके आटेका उसमें मिलाकर उन्हे खूब पकावे । अचक्का हो जानेपर ठंढे पानीसे धो दागे और चाशनीमें डालकर फिर पकावे । खूब पक जानेपर उतार ले ।

नोट—बढ़ी बढ़ी सामानमें छोड़ने दे पड़े पेठेको घंघे मूल से डालें दे । एक बर पेश इतना आदिष्ट नहीं होता ।

आंवलेका मुख्या

चर्चा पका आंवना पेड़से नोड़वाकर पानीमें भिगा दे । तीन दिनतक गोज पानी बदलता रहें । चौथे दिन काचनीसे काच डालें । इसके बाद समस्तको पनी पानीमें डालकर आंवले-

को उवाले डाले । दो उफानके बाद उतारकर
 छे पानीसे धोवे और फिर उती तरह सहागे-
 के पानीमें उवाले । फिर दो तोला मिश्री ताजे
 पानीमें देकर आंवलेको पुनः उवाले । तब
 उतारकर कपड़ेपर फैला दे और फरहर कर
 ले । डेढ़ तारकी चाशनी बनावे और आंवलों-
 को उतीमें छोड़कर पकावे । खूब पक जानेपर
 छोटी इलायचीका चूर और गुलाबका इत्र छोड़-
 कर उतार ले ।

आमका सुरब्बा

आम छीलकर एक आमनें दो फारी बना
 ले । फिर कोवनीसे कोवकर चूनेके पानीमें
 निगो दे । दो घंटेके बाद साफ पानीसे धो
 डाले और निमक पोतकर रख दे । जब घंटेके
 बाद साफ पानीसे धो डाले । फिर छटांक मिश्री
 पानीमें मिलाकर फारियोंको उवाले ले ।
 अधपका हो जानेपर उतार ले और सूते कप-
 डेपर फैलाकर फरहर कर ले । एक ताग चाश-
 नीमें डालकर पकावे खूब पक जानेपर
 केशर इलायची डालकर उतार ले ।

दे। २० मिनटमें खताइयां खिल जायंगी।
आग हटाकर खताइयां उतार ले।

गुलाब जामुन

आध सेर खोवेमें आधपाव मैदा मिलाकर
तैलेभरकी गोली बना ले और धीमी आंचमें
सैंक डाले। एक तारा चाशनीमें छोड़ता जाय।

सकरपाला

आधसेर मेवेमें आधपाव घी डालकर मांड़
ले। फिर रोटीसी बेलकर सकरपाले काट ले।
घीमें छान डाले और चाशनीमें पाग ले। चीनी
तीनगुनी चाहिये। आटा खूब कड़ा सना हो।

मालपूआ

आध छटांक सौंफ आधपाव दूधमें भिगो
दे। थोड़ी देर घाढ़ छान ले। आधसेर आटा
पावभर गुड़, चीनीका शर्बत खूब फेंट डाले
और सब इकजाई कर ले। कड़ाहीमें घी डाल-
कर कड़कड़ावे और मिर्चीकी टकनीसे डाल
डालकर तान लें।

चाशनी पनानेकी विधि

चाशनी पनानेके लिये टेंद सेर चीनीमें
आध सेर पानी डालकर आगपर चढ़ा दे। कड़ी

साच जगावे । पाममें पानी मिला हुआ थोड़ा
 थ गल ले । ज्यों ज्यों उबाल आवे उसी दूधका
 घटा देना जाय । इसमें चानाकी मेल ऊपर
 देना जायगी । कछो या पानेमे इस मेलको
 रखकर अलग रख ले । इस तरह जब जब मेल
 देना जायगा तब इसमेंसे पाले और लाल
 फलकृत इटने भगमें । तब इस रमको आंचरसे
 इस रम रमका १४ नमं ज्ञान लेना चाहिये ।

इस इत रमको फिर आगपर चढ़ावे और
 १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३०
 ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५०
 ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७०
 ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९०
 ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००

निमर्कान

१०१ १०२ १०३ १०४ १०५ १०६ १०७ १०८ १०९ ११० १११ ११२ ११३ ११४ ११५ ११६ ११७ ११८ ११९ १२०
 १२१ १२२ १२३ १२४ १२५ १२६ १२७ १२८ १२९ १३० १३१ १३२ १३३ १३४ १३५ १३६ १३७ १३८ १३९ १४०
 १४१ १४२ १४३ १४४ १४५ १४६ १४७ १४८ १४९ १५० १५१ १५२ १५३ १५४ १५५ १५६ १५७ १५८ १५९ १६०
 १६१ १६२ १६३ १६४ १६५ १६६ १६७ १६८ १६९ १७० १७१ १७२ १७३ १७४ १७५ १७६ १७७ १७८ १७९ १८०
 १८१ १८२ १८३ १८४ १८५ १८६ १८७ १८८ १८९ १९० १९१ १९२ १९३ १९४ १९५ १९६ १९७ १९८ १९९ २००

२०१ २०२ २०३ २०४ २०५ २०६ २०७ २०८ २०९ २१०

२११ २१२ २१३ २१४ २१५ २१६ २१७ २१८ २१९ २२०

जिरा निमक, एक तोला सोडा, एक रची हॉग,
३ तोला जीरा डालकर गूथ मांड़ें। फिर
गूथ फूँटें। गोलकर छोटी छोटी गोली बना
झोर ऊपरसे जेल पोत दें। फिर गूथ महीन
से झोर सुखा डालें। खानेके समय धागपर
तले अथवा घोंमें छान लें।

मटरी

पाकनर छाटा, आधी लटांक घी, अजवा-
जीरा, हॉग, निमक इन सबको एकमें
मिलाकर मांड़ें झोर टिक्कियाके बलान दोलकर
घोंमें छान लें

तिलौरी

पाकनर लहसुनकी पीठिलें अजवाज निमक
मिला दें। अजवाजमें निमक, अजवाज निमकको
सबको झोर हॉग तिलौरी पाकनर बना दें। सुखने
दिन तोड़ें तोड़ें हॉग पाकनर सुखा डालें।
मंजूरके समय घी पर चढ़ते चढ़ते

तिरौरीका अचार

एक लीर अचारका रस बना लें। सबको
सुखा डालें। एक तिक्कियाके बलान दोलकर
घोंमें छान लें। एक तिक्कियाके बलान दोलकर
घोंमें छान लें।

। बीज निकालकर उघाले । होंगकी छौंक
कर खूब भूने । निमक पानो छोड़कर तोप दे ।
सा रहते उतार ले ।

वैगनकी तरकारी
वैगनको लम्बा काटकर धो डाले और
क काली मिर्च लगाकर घी या तेलमें भूने ।

रसेदार भिण्डीकी तरकारी
भिण्डीका पेट चीरकर लाल मिर्चा, खटाई,
निमक और सौंफ पीसकर भर दे । मेथीका
बघार देकर भूने । थोड़ा पानो डालकर तोप दे ।

कैरैलेकी तरकारी
कैरैलेका पेट चीरकर हल्दी, धनिया, लाल-
मिर्चा, खटाई, सौंफ और निमक पीसकर भर
बेस नसे बन्दकर ज़ारेका बघार देकर भूने
और ढंककर छोड़ दे ।

रसेदार अरुई
अरुई उवालकर काट ले । अजवाइन
छौंक दे, हल्दी और लाल मिर्चा भी छोड़े और
कटी अरुई डालकर भून दें । भून जानपर तेल
छोड़े । गरम मसाला और जल छोड़कर ढंक
इसी तरह वैगन आदिकी भी रसे

तरकारियां बनाई जा सकती हैं ।

सहिजनके फूलकी तरकारी

फूलकी डेंढ़ी निकासकर उखाल डाले ।
और फिर ताजे पानीसे धोये । हींगका पघार
द्वंकर पदार्थ ममाखा भूने । सुर्खा आ जानेपर
फलके साथ दूधसे आलूको फतरकर भूने । पानी
और निमक हात्रकर तोष दे ।

आमकी चटनी

आमका छानकर काट ल । धनिया, मेथी,
पोदीना, जीरा और हींग इन सबको भून
डाले । निमक और लालमिर्चा मिलाकर सबको
एक साथ पोंस डालें । थोड़ा चीनी मिला दे ।

होरेकी चटनी

आधपाव शुद्धा मिठा दे । चिनी,
अदरक आधपाव, कानोमिच आ १/४
लालमिर्चा, जीरा और मूनी हींग सबको
कट टाच दे । ऊपरसे नीचका सब ल

गिरीकी चटनी

गिराम लालमिर्चा, मूनी

मिलाकर पोंस टाच और नीच

गाव दे



अठारहवां परिच्छेद

००० - ००००

रंगार्ह

कपड़ा रंगनेके पहले दो तीन धातोंपर ध्यान कर लेना अत्यन्त आवश्यक है। इसलिये उनपर आरम्भहीमें विचार कर लेना चाहिये।

(१) कपड़ेपर रंग घराघर चढ़ इसलिये कपड़ेका भिगा लेना चाहिये। सूखे कपड़ेपर रंग ठीक तरह नहीं चढ़ता और धुँसा पड़ जाता है।

(२) सादे कपड़ेका पानीमें फीचने या कचारेनेके बाद उस भजमें (कसकर नहीं) निचाड़ लेना चाहिये। फिर उस फटकारकर धुन दाखना चाहिये। चुना हुआ कपड़ा रंग फुलें हुए पानीमें डाल देना चाहिये और दो बार बार उसे उलट पलट देना चाहिये। इस प्रकार उलटनेसे रंग घराघर चढ़ जायगा। फिर कपड़ेका प्रायः आध घंटेतक उसा रंगमें पड़ा रहने दो जिससे वह रंगका खूब साथ ले।

(३) इसी वाचन एक दूसरे वननमें धाड़ा सूखा रंग डालकर पानी नयार करे और पहले

अठारहवां परिच्छेद

॥ १ ॥

रंगार्थ

कपड़ा रंगनेके पहले दो तीन पातोंपर
पान कर लेना अत्यन्त आवश्यक है। इसलिये
उनपर पानरगनीमें विचार कर लेना चाहिये।

(१) कपड़ेपर रंग धरावर चढ़ इसलिये
कपड़ेका भिगा लेना चाहिये। सूखे कपड़ेपर रंग
ठीक तरह नहीं चढ़ता और धुँसा पड़ जाता है।

(२) ताँदे कपड़ेका पानीमें फीचने या
फकारनेके बाद उस मजमें (फसकर नहीं)
निचाड़ लेना चाहिये। फिर उस फटकारकर
चूना डालना चाहिये। चुना हुआ कपड़ा रंग
सुल हुआ पानीमें डाल देना चाहिये और दो
चार बार उस उल्टा पलट देना चाहिये। इस
प्रकार उलटनसे रंग धरावर चढ़ जायगा। फिर
कपड़ेका प्रायः आध घंटनक उसी रंगमें पड़ा
रहने दो। जमने वह रंगका खूब साख ले।

(३) इसी वाचमें एक दूसरे घननमें धाड़ा
सूखा रंग डालकर पानी नैयार करे और पहले

वतनमेंसे कपड़ोंको निकालकर दूसरेमें डालकर मले ।

(४) अब एक तीसरे वतनमें सादा पानी नयाग करे और उसमें फिटिकरी अथवा का-गर्जा नीच निचोड़ दे और उसमें रंगे हुए कपड़ोंको डालकर मूँच हलके हाथसे फीचे ।

(५) नीनों वतनोंमें पानी इतना अधिक रहे कि कपड़ा उसमें भली तरह डूब जाय और वतन भी इतना गहग रहे कि उसमें कपड़ा मजम पड़ा जा सकें ।

(६) रंगनेके बाद कपड़ोंको हलके हाथ गारना चाहिये । कसकर गारनेमें जस्ता या बन्धा पड़ जानेका भय रहना है ।

७) रंगा हुआ कपड़ा धूपमें नहीं सुखाना चाहिये । इसके जगमें रंग उड़ जाना है और बहुत-सा जगह जगह बन्धा पड़ जाना है । इससे कपड़ोंका रंगमें ही सुखाना चाहिये और रंग रमदा रमना देना चाहिये ।

रंग रमना या नीचका रंग

रंग रमना या नीचका रंग रमना कर

रंग रमना या नीचका रंग रमना कर कपड़ोंका रंग

ढाले । फिर साफ पानीमें नीबूका रस निचोड़े और उसमें फीचकर कपड़ा सुखा दे । इस बातका सदा ध्यान रखे कि हलदीको कपड़ेछान क्रिये . विना न डाले नहीं तो जरें रह जायंगे और वे कपड़ेमें सटकर धब्बा ढाल देंगे ।

अंगूरी रंग

हलदीके रंगमें रंगे हुए कपड़ेको टेसूके फूलके रंगमें रंगे और उसीमें छोड़ दे । तीसरे वर्तनमें नीलका रंग घोलें और उसमें कागजी नीबूका रस गारकर दोनोंको एकदिल कर लें और टेसूके रंगमें से कपड़ेको निकालकर उसमें डालें और खूब फीचे ।

बादामी रंग

पहले कपड़ेको कुलुम रंगमें रंगे । फिर कागजी नीबूका रस साफ पानीमें गारकर उसमें कपड़ेको फीचे । इसके बाद हरसिंगार (पारजाता) के फूलका रंग तैयार करें और उसमें कपड़े रंग डालें ।

धानी रंग

हलदीके रंगमें कपड़ेको रंगकर सुखा डालें । फिर एक वर्तनमें कच्ची नींबूवरी घिस-

कर रंग नैयार करे और उसमें कागजी नीबू-
का रस मार दे । उस सूखे कपड़ेको इसमें
रंग दे ।

केसरिया रंग

केसरिया रंगकी दो विधि है। एक तो हल-
दोंके रंगका कण्डूध्यान करके उसमें थोड़ा चूना
मिलाकर केसरिया रंग तैयार करने हैं और
दूसरी हलदोंके रंगमें कपड़ा रंगकर फिर कुसुमके
रंगमें उसे रंग देने हैं।

अर्चांगी गंग

वडा हर हर , का महीन चुकनी घना-
 कर + चट्टान कर से । एक छटांक चुकनी
 मेकर घनाम वकाव । आर उमाम कपडको
 रगे दुवद गोट किट्टाकिका पाना तयार
 कर अर हर क रगम निरुक्तकर कपडको
 उमम फीच । फिर वरुम । नान छटांक मेकर
 एकल अर उमम कपडका रगम मूधा से ।
 लव रगम मूध रगम न टो रगमम चना
 रका रगम रगम रगम रगम अर उम रगम
 मूध कपडको कनार टो रगम अवाग रग
 कनार टो रगम

पियाजी रंग

कागजी नीवूका रस साफ पानीमें गारकर कुसुमका रंग उसमें डाल दे और कपड़ेको रंग डाले । जब खूब रंग चढ़ जाय तो कपड़ेको निचोड़ डाले और दूसरे वर्तनमें साफ पानी और नीवूका रस मिलाकर इसे धो डाले और कुछ देर तक उसीमें रहने दे । पियाजी रंग हो जायगा ।

चम्पई रंग

पहले कपड़ेको हलदीके रंगमें रंगकर सुखा डाले । फिर कुसुमके फूलका रंग तैयार कर उसमें कागजी नीवूका रस गार दे और कपड़ेको इसी रंगमें डुबो दे । थोड़ी देरके बाद इसे निकाल ले । और गारकर छायामें सूखा दे ।

कासनी रंग

कुसुमका रंग तैयार कर कागजी नीवूका रस उसमें गार ले और कपड़ा रंगकर सुखा ले फिर नीलवरी घिसकर कागजी नीवूका रस उसमें गारे और कपड़े को रंग दे ।

कपूरी रंग

टेसूके फूलोंका रंग तैयार करे और कपड़ेको उसमें रंग डाले । इसके बाद कागजी

कुछ विशेषता होती है। इसलिये चंदरी रंगने-का तरीका सविस्तर दिया जाता है।

जिस कपड़ेकी चंदरी रंगनी हो उसे पहले हलके पीले रंगमें रंग लो और धूपामें सुखा लो। अब जहां जहां दूसरा रंग चढ़ाना हो उससे थोड़ी दूरपर कपड़ेको चूनकर सूतसे बांध दे। फिर खुले हिस्सेको सावधानीसे रंगमें डुबो दे। इस तरह जहां जो रंग चढ़ाना हो होगा खोलने और बांधनेसे वहां वह रंग चढ़ना जायगा।

इतना लिखनेके बाद अब यह लिख देना जरूरी है कि रंग हलका और गहरा किस तरह बनाया जा सकता है।

रंग हलका करना

अगर रंग गहरा हो गया हो तो उसमें थूना और मर्चीका पानी मिला दे। रंग कटकर कोमल हलका हो जायगा।

रंग गहरा करना

अगर रंग मामूलीमें गहरा करना हो तो उसमें आमकी मर्राड़े, नींबू का रस, सिट्किरी और सुहागा मिला दे कोमल गहरा हो जायगा।

उन्नीसवां अध्याय



गृह-शिल्प

घरके सब जरूरी काम-काजसे फुरसत पाने-पर, लड़कों, बच्चोंकी देख-भाल करनेपर जो समय बचे उसे स्त्रियोंको किसी काममें जरूर लगाना चाहिये। फालतू बैठकर बेकार बकवाद करनेसे बहुत हानि होती है और पिछले अध्यायमें हम लिख भी आये हैं कि घरमें झगड़ा होनेका सबसे बड़ा कारण यही है कि स्त्रियां बेकार बैठी रहती हैं। इसलिये देखना यह है कि कौन ऐसा काम है जिसे स्त्रियां फुरसतके समय करें।

काम ऐसा होना चाहिये जिससे लाभ अधिक हो. उसका बोझ इतना कम हो कि स्त्रियोंका कामल अङ्ग बग़दाश्त कर सकें और साथ ही साथ हर तरहके कुटुम्बकी स्त्रियोंके करने लायक हो। इसके लिये गृह-शिल्प सबसे बढ़िया और ठीक समझा गया है।

बिनाईका काम सीख सीखकर वे करघा चला-
वेंगे और पेट पालेंगे। विधवाओं और अनाथ
स्त्रियोंकी जीविकाका यह सबसे बड़ा सहारा है।

हमारी कुमारी बहन बेटियोंको इस काममें
और भी मन लगाना चाहिये क्योंकि जब-
तक उनका विवाह नहीं हुआ रहता, उनके ऊपर
गृहस्थीका बहुत ही कम बोझ रहता है। इस-
लिये चरखा कातनेमें वह अपना बहुत समय
दे सकती है। हमारे देशमें कुमारी बालिकायें
देवीकी तरह पवित्र मानी जाती हैं। उनके काते
हुए सूत बड़े ही पवित्र काममें लगाये जाते हैं।
जिस समय हमारे देशमें चरखेका रिवाज पूरा
था उस समय द्विजातियों (ब्राह्मण, क्षत्रिय और
वैश्य) के जनेऊके काममें कुमारियोंके हाथका
कता सूत ही आता था। अब भी पंजाबकी
कई एक जातियोंमें ऐसा कायदा है कि जो
कुमारी चरखा कातना नहीं जानती उसका
विवाह जल्दी नहीं होना। बरके पिता माता
सबसे पहले यही पृछते हैं कि कन्या चरखा
कातना जानती है या नहीं। इन जातियोंमें
बिदाईके समय दहेजमें लड़कीका चरखा और
कपास दिये जाते हैं।

मनको एकाग्रता बिना कोई भी काम पूरी तरहसे नहीं हो सकता। मनको एक जगह बटोरनेके लिये चरखा सबसे बढ़कर माना गया है। जिस समय स्त्रियां चरखा कातने लगेंगी वे देखेंगी कि उनका सारा ध्यान बस वहाँ सूतके तारपर रहता है। अगर चित्त जरा भी डांवा-डोल हुआ कि फटसे तार टूटा। सूत खर या सेवर हो गया, ऐंठन ठीक नहीं पड़ी, तार एक रंग नहीं निकले, कहीं गांठ रह गई। बढ़िया और समान तार निकालनेके लिये तथा चरखकी चाल समान रखनेके लिये सारा ध्यान उसीपर लगा देना पड़ता है।

तीसरा बड़ा लाभ सफाई और पवित्रताकी है। सुना जाता है कि विलायती कपड़ोंपर माड़ी बड़े ही अशुद्ध वस्तुकी दी जाती है। अगर यह बात सच है तो हम हिन्दुओंका तो उसे छूना-क नहीं चाहिये। मनको सारी पवित्रता भोजन और वस्त्रपर है। यदि हम स्वच्छ वस्त्र पहनने हैं तो हमारा मन शुद्ध रहता है, विचार पवित्र रहता है। अच्छे कामोंकी ओर हमारा मन बढ़ता है पर यदि हम मलिन और अपवित्र

चरखेके तार धोरताकी पहली कसौटी हैं। जिस समय एक ही तारका टुकड़ा बार बार टूटने लगता है तबियत ऊब जाती है। उस समय शान्तिसे काम न लेकर यदि उतावलापन दिखलाया जाय तो कातना और सूत बटोरना कठिन हो जाय।

मैंने अपनी आंखों देखा है कि चरखेमें स्त्रियां घंटी या घुघुनावाजा बांध देती हैं और पात ही बच्चेको सुनाकर आप चरखा चलाने लगती हैं। ज्यों ज्यों चरखा चलता है घंटीसे आवाज निकलती है। चरखेकी रागमें मिलकर उसकी ध्वनि और भी मीठी हो जाती है। अवोध बालक उस आवाजको बड़े चावसे सुनता है और इतना प्रसन्न होता है कि नहीं कहा जा सकता। अगर बीचमें भूख नहीं लगे तो वह रोना जानता ही नहीं। घंटों उसी तरह पड़ा पड़ा हंसा करता है।

इन सब बानोंके अलावा चरखेका प्रचार हमारे घरोंमें एक तरहसे सबसे आवश्यक है। हमारे देशमें स्त्रियोंकी रहन-सहनका जैसा नियम है, परदेकी जिम तरह पाबन्दी है, उससे

हैं। दूसरे इन कामदानीवालोंका संसर्ग उचित नहीं। तीसरे केवल मजूरी मजूरी हाथ लगती है जो बहुत ही कम होती है। चरखा कातनेसे जो कुछ आता है सब हमारे पास ही रह जाता है और साथ ही देशका बड़ा भारी उपकार होता है। कामदानीके कामसे चरखा कहीं लाभदायक है।

सीना पिरोना

इसके बाद सीने पिरोनेका काम है। हर एक स्त्रीको साधारण सिलाईके सिवा इस कामको कुछ अधिक जानना चाहिये। घरमें किसीकी धोती फट गई तो उसे तुरूप देना, चकती लगा देना आदि तो साधारण काम हैं। इसके अलावा कुर्ता, जाकेट आदि काटन और सीना भी हर स्त्रीको जानना चाहिये।

जहांतक होसके घरका पैसा फालतू बाहर न जाने पावे, यह सुयोग्य गृहणीकी प्रथम देख-रेख होनी चाहिये। सुयोग्य गृहणीके यह प्रथम कर्तव्य हैं। छोट छोट बच्चोंके कुर्ते, घरके दूसरे लोगोंकी जाकेट तथा कुर्ता आदिकी सिलाईके लिये दर्जाका मुंह न देखना ही अच्छा है।

इन सब कामोंका म्त्रियोंका स्वयं कर लेना चाहिये । यह कितनी बुरी बात है कि घरकी म्त्रियाँ या अपना समय कालन्तु बातचीत, भागड़ा दगाड़ा अथवा कर्माँदा काढ़ने और कामदारोंवालोंके काममें नष्ट करें और अपने उन्नाई कृती के लिये उन्हें दर्जोंके द्वार नापन पड़ ।

इसमें एक लाभ आता है । दर्जों प्रायः चोर और दगा दान हैं । कुछ न कुछ कपड़ा अथवा चाँदी का पदार्थ लेते हैं । साथ ही ठाँक समयपर म्त्रिन्तर कपड़ा दान भी नहीं । यदि म्त्रियों-परन्तु एक काम जानना ही है वह कि यह सब करने के लिये ही वह मानगः और अग्रा दर्जों के दान हैं । वे तो इस तरह नापनपकर दर्जों के घर और अग्रा इत्यादि इत्यादि नष्ट जायगा ।

एक और बात है कि नगरपालिका यह एक काम है कि यह सब करने के लिये ही वह मानगः और अग्रा दर्जों के दान हैं । वे तो इस तरह नापनपकर दर्जों के घर और अग्रा इत्यादि इत्यादि नष्ट जायगा ।

—चाहे धोती हो या कुर्ता—वेकारता हो जाता है। अगर स्त्री सीना-पिरोना जानती है तो उस फटे वड़े कपड़ेमेंसे मजबूत और सावित हिस्सेको निकालकर उनसे वच्चोंके कुर्ते या जाकेट बना सकती है। अकसर देखा गया है कि संकोच या शर्मके ख्यालसे लोग इन फटे कपड़ोंको लेकर दर्जीके पास नहीं जाते। पर घरमें यह काम सहजमें हो सकता है। घरमें शर्म संकोच नहीं रहती।

कर्मादा काटना

इसके बाद महीन तिलाईका स्थान है। सूईके काममें हर तरहसे निपुण रहना स्त्रियोंका गुण है। इसलिये मोटी और महीन हर तरहकी तिलाईका काम स्त्रियोंको जानना चाहिये। और गृहस्थोंके साधारण कामोंसे फुरसत पानेपर जरूरतके हिमायत सब कामोंको करना चाहिये। कर्मादा वगैरह काटना महीन काम है। इसलिये जब समय मिलनेवाला स्त्रियोंका ही यह काम करना चाहिये। क्योंकि अगर बूढ़ादार या बेलदार कपड़ा शरीरपर नहीं है तो उनका नुकसान नहीं जितना फटा और गन्दा कप-

हैं। स्त्रियोंमें जितने गुण हों उतना ही अच्छा है पर हमें विलासकी सामग्रीकी ओर अन्तमें ध्यान देना चाहिये। पहले जरूरी कामोंको जानना चाहिये। पर बालपनमें बालिकाओंको इन्हीं बातोंका अभ्यास करा दिया जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि गृहिणी बनने-पर भी उनका ध्यान इसी ओर रहता है और वे सदा गुलूबन्द मोजा ही बनाया करती हैं। यह मानते हैं कि इससे भी हमें लाभ है। क्योंकि एक तो बच्चोंके लिये जाड़ोंके कपड़ोंकी फिकर नहीं रह जाती, दूसरे स्त्रियां समय पाकर ऐसी-ऐसी चीजें (दस्तरखान आदि) बुन देती हैं जो हम बाजारसे खरीद कर लानेका कम ही बल करेंगे। पर यह काम फुरसतके वक्तका है। सबके करने योग्य नहीं है। अगर स्त्रियां इस कामको न भी जाने तो कोई हानि नहीं।

इस तरह सूईके काममें निपुण गृहिणी गृहस्थोंको हर तरहसे सजानेमें सहायक हो सकती हैं और घरकी मर्यादा बढ़ा सकती हैं।

पर इस कामको फालतू समयमें ही करना

उचित है । कितनी स्त्रियां सीने पिरोनेमें इतनी ज्यादा लग जाती हैं कि घरके काम काजमें वे हाथतक नहीं डालतीं । यह बहुतही बुरा है । इससे गृहस्थी भली प्रकार नहीं चल सकती और अगर परिवार घड़ा हुआ तो इसीको लेकर घरमें भगड़ा मच सकता है । दूसरे तिलाई आदिका वही काम करना चाहिये जो घरमें सर्वके काम आवे, कम मेहनतसे तैयार हो और जिससे आखोंपर ज्यादा जोर न पड़े ।



वीसवां अध्याय

कृषि-कौमुदी

हम लिख आये हैं कि गृहिणी घरकी रानी है और उसका सबसे बड़ा काम यही है कि हर तरहके उपायोंसे वह घरको सम्पन्न रखे। इसके लिये गृहिणीको घागवानीमें थोड़ा बहुत रुचि रखना आवश्यक है। इससे कई तरहके लाभ हैं।

(१) घरके आसपास फूल-पत्तोंके लगे रहनेसे मकानकी शोभा बढ़ जाती है।

(२) घरके आसपासकी हवा साफ और अच्छी रहती है।

(३) गन्दगी घरके आसपास नहीं फटकने पाती।

(४) शत्रुके अनुमान हर तरहकी तरकारीयां और साधारण फल फूल बिना पैसेके घरमें आने रहने हैं।

साधारण अवस्थाके लोगोंके लिये तथा देहान्तमें रहनेवाले गृहस्थोंके लिये यह अत्यन्त

लाभदायक है। जहां बाजार नजदीक नहीं है वहां तरकारी किसे नसीब होती है। पर यदि गृहिणी चतुर है, इन कामोंमें रुचि रखती है तो वह बिना कठिनाई और खर्चके घरभरके लिये तरकारी जुटा सकती है।

घरोंके कूड़ाकरकटमें इतनी ज्यादा खाद रहती है कि उससे ही तरकारी पैदा करनेके लिये खादका काम चल जाता है। किसी दूसरे तरहसे खाद जुटानेकी जरूरत नहीं पड़ती।

इसलिये आवश्यक मालूम होता है कि इस विषयपर भी कुछ लिख दिया जाय।

जमीन-

घरके आसपासकी फाजतू जमीनको सुध-रवा डाले। जमीनको समथर करवाकर एक तरफ ढालवां रख ताकि पानी इकट्ठा न होने पाये।

घरमें जो कुछ कूड़ा-करकट निकले उसे कहीं-दूसरी जगह न फेंककर इसी जमीनमें ढाला करे और सड़ जानेपर मिट्टीमें मिला दे।

जमीनका चारों ओरसे घेर दे ताकि गाय, बैल, या बकरा उसमें घुसकर तरकारी या फूल पत्तोंको नुकसान न पहुंचावें।

सकानके तहसे धागके जमीनकी तह नीची होनी चाहिये, ऐसा न होनेसे गरमीके दिनोंमें धागकी जमीन जल्दी सूख जायगी। खोदनेके बाद ढेलोंको फोड़कर मिट्टी भुरभुरी कर देने चाहिये। इससे पौधे जल्दी उगते हैं।

बरसातका पहला पानी बरस जानेपर जमीनको कमसे कम एक फुट गहरा खोदना चाहिये।

घरके कूड़े-करकट, गांवकी लोद आदि फालतू फेंकी न जाकर इसी वागमें डाल दी जाय। खाद डालनेके बाद खेतको फौरन खोदना चाहिये ताकि खाद मिट्टीमें मिल जाय। खेतमें डालनेके पहले यदि खाद कहीं रखकर सड़ा ली जाय तो बहुत उत्तम हो।

बीज या बीया

बीज दो प्रकारके होते हैं। एक जो बरसातमें लगाये जाते हैं और दूसरे जो जाड़ेमें बोये जाते हैं।

खेत तैयार करनेके पहलेहीसे बीज तैयार कर रखना चाहिये।

बीज तैयार करनेकी तरकीब बहुत ही सहज है। जो फल सबसे बड़ा, खूबसूरत और

मजबूत दिखाई दे उसे तोड़ना नहीं चाहिये ।
 पकनेके लिये उसे पेड़में छोड़ देना चाहिये ।
 पककर वह आपसे आप ही सूख जायगा । उसे
 उसी तरह पड़ा रहने दे । अगर वह सूखकर
 गिर पड़े तो उसे उठाकर राखीमें लपेटकर कहीं
 सूखी जगह रख दे और चूहोंसे उसकी रक्षा
 करे । फसल बोनेके समय तोड़कर बीज निकाले
 और पोंढ़ पोंढ़ बीजोंको बोनेके लिये निकाल
 ले । इस बातका सदा ध्यान रखे कि बीजोंकी
 आंख न टूटने पावे ।

बीज बोना

खेत तैयार हो जानेपर बीज बोनेकी तैयारी
 करनी चाहिये ।

इसके लिये खेतमें अलग अलग क्यारियां
 बना लेनी चाहिये और हर तरहके फल-फूल
 तथा तरकारीके लिये अलग अलग क्यारी
 नियत करनी चाहिये । क्यारियोंमें बीज इस
 तरह बोना चाहिये कि बड़े हानेपर पौधे एक
 दूसरेसे मट न जाय और मृदु मजमें फलें फूलें ।

बीजमें जय अंकुर निकलने लगे तो उस-
 की बड़ी मावधानीसे रक्षाली करनी होती है ।

क्योंकि इस समय अनेक तरहके कीड़े-मकाड़े पत्तोंको चाट जाते हैं। इन कीड़ोंसे बचानेके लिये पत्तापर चूल्हेकी राख बराबर छिड़कते रहना चाहिये। राखको खारसे कीड़े मर जाते हैं।

दूसरे तीसरे दिन पतली खुरपीसे आस-पासकी मिट्टी खोद देनी चाहिये। इससे मिट्टी हलकी हो जाती है और पौधे सुगमतासे बढ़ते हैं।

जब पौधे जरा बड़े हो जाय तो उनके आसपास पतली पतली लकड़ियां गोद देना चाहिये। इससे पौधोंको सहारा मिलेगा और वे झुक न सकेंगे। झुकनेसे पौधोंकी याद मारी जाती है।

लतादार पौधे—जैसे कुम्हड़ा, लौकी, खीरा, तरबूज—के लिये भगमुट तैयार कर देना चाहिये, या उन्हें लकड़ीके सहारे आसपासकी लत लप्पर या पेड़पर चढ़ा देना चाहिये। इससे उनमें फल ज्यादा लगते हैं।

परिणत यह भी लिख देना उचित होगा कि हिन्दू कृषकोंका एक सम्प्रदाय है। नीचेकी तालिकामें इस सम्प्रदाय का मन्त्र पतलाया गया है।

मजबूत दिखाई दे उसे तोड़ना नहीं चाहिये ।
 पकनेके लिये उसे पेड़में छोड़ देना चाहिये ।
 पककर वह आपसे आप ही सूख जायगा । उसे
 उसी तरह पड़ा रहने दे । अगर वह सूखकर
 गिर पड़े तो उसे उठाकर राखीमें लपेटकर कहीं
 सूखी जगह रख दे और चूहोंसे उसकी रक्षा
 करे । फसल घोनेके समय तोड़कर बीज निकाले
 और पोंढ़ पोंढ़ बीजोंको घोनेके लिये निकाल
 ले । इस बातका सदा ध्यान रखे कि बीजोंकी
 आंख न टूटने पावे ।

बीज बोना

खेत तैयार हो जानेपर बीज बोनेकी तैयारी
 करनी चाहिये ।

इसके लिये खेतमें अलग अलग क्यारियां
 बना लेनी चाहिये और हर तरहके फल-फूल
 तथा तरकारीके लिये अलग अलग क्यारी
 नियत करनी चाहिये । क्यारियोंमें बीज इस
 तरह बोना चाहिये कि बड़े दानेपर पौधे एक
 दूसरेसे मट न जाय और खूब मजेमें फलें फूलें ।

बीजसे जब अंकुर निकलने लगे तो उस-
 की बड़ी सावधानीसे रक्षायत्नी करनी होती है ।

[illegible]

नाट जिन माहनिर्गि. सागने निशान किये गये है, उन्हीं माहनिर्गो इन तरकारियोंको घोना चाहिये ।

नाम तस्फारी	कै	देहाव	श्री	भावा	साधन	भारी	कुमार	कारिक	भारत	पु	मित्र	कीर्ति	प्रेमिपुत्र
बालू	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
अंशुसेम	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
ककड़ी	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
करीला	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
तरीर	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
कुम्हडा	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
पालक	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
खीर	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
अर्धशुभा	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
गान्धर	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
गोठगोमी	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
विचिर्दनी	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
चौराई	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

यह शाक बालू मालू
पाया जाता है

[illegible]

अनुसूचित जाति आयोग की रिपोर्ट

निशानोंसे मालूम होगा कि कितनी तरकारियां दोनों फसलोंमें बोयी जाती हैं। उनलिये एक ही तरहके बीजसे काम नहीं चल सकता। दोनों फसलोंके लिये दो तरहके बीज चाहिये। वर्षाती फसलके बीज जाड़ेकी फसलके काममें नहीं आ सकते।

तरकारियोंके बोनेके तरीके

इतना लिखनेके बाद अब यह भी लिख देना जरूरी है कि तरकारियां किस तरह बोयी जायं।

सेमकी तरकारीके लिये बहुत खादकी जरूरत नहीं पड़ती। कमजोर जमीनमें भी खूब हो सकती है। सेम बोनेके लिये खुरपेकी मिट्टी खूब भुरभुरी कर देनी चाहिये। सेम दो तरहकी होता है। छोटी और बड़ी। सेमकी धंवरको किसी पेड़ या कामरपर चढ़ा देना चाहिये। इससे फल अच्छे लगते हैं।

गोभी

गोभीके लिये खाद खूब चाहिये। जमीनकी तरी भी खूब चाहिये। बोनेके बाद भी जमीनको सदा तर रखना चाहिये जिससे कभी सूखने न पावे।

गाजरका अंकुर मुलायम होता है। बड़ी देरसे निकलता है, इसलिये मिट्टी खूब मुलायम रखनी चाहिये और बराबर पानीसे तर करते जाना चाहिये। खाद अधिक नहीं देना चाहिये नहीं तो फसल खराब हो जाती है।

खीरा

खीरा बोनेके लिये पहले खादको सड़ाकर मिट्टीमें खूब मिला दे। तब खीरेका बीज बोवे। मिट्टी सदा मुलायम और पानीसे तर रखे। बंवरको किसी पेड़पर चढ़ा दे या जमीनमें अच्छी तरह फैला दे।

शलजमकी खेती भी बलुई जमीनमें अच्छी होती है। तरीकी ज्यादा जरूरत पड़ती है। खारा खाद ज्यादा न दिया जाय।

बीज रखना

यहांतक तो हमने तरकारी बोनेके तरीके और समयकी धान धतलाई। अब बीजके बारेमें भी दो शब्द लिख देना जरूरी होगा। बीज किस तरह तैयार किया जाता है इनका वर्णन हम ऊपर कर चुके हैं। बीज तैयार होनेपर उसकी नीच पानीमें डालकर का लेनी चाहिये। अगर

